



# رَمَضَانُ .. وَالطَّبِّ

د. أحمد عبد الرؤوف هاشم



المكتبة الشقراطية العامة للكتاب





المكتبة الثقافية

٣٥٢

# رمضان.. والطب

د. أحمد عبد الرؤوف هاشم



الهيئة العربية العامة للكتاب

١٩٨٢



# مقدمة

الصوم فريضة اسلامية ، وركن من اركان الدين ، وهو فضلا على كونه أمرا تعبديا للمسلم يجب أن يؤديه اطاعة لأمر ربه ، فانه من الواجب عليه كمسلم أن يبحث في الحكمة من ورائه والفائدة الناتجة منه وقد بين الحق تعالى لنا بعضها فقال: ( يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام ، كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون . ) (١) وبين لنا رسولنا الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم : أيضا بعض الفوائد فقال ( صوموا تصحوا . ) (٢)

وقال أيضا موصيا أصحابه صلى الله عليه وسلم : ( عليك بالصوم ، فانه لا عدل له ولا مثل . ) (٣)

---

(١) سورة البقرة ، آية ١٨٣ .

(٢) رواء الطبراني .

(٣) رواء النسائي وابن خزيمة .

ولقد كتب الكثيرون عن الصوم من نواح عديدة ،  
لكن الناحية الطبية والصحية لم يكتب بعد عنها بما  
فيه الكفاية ، لذلك فقد وجدنا من الواجب علينا أن  
نبين عظمة هذا الدين باظهار عظمة فريضة من فرائضه  
وركن من أركانه ، ليعلم كل مسلم ومسلمة أن دينه هو  
الدين الأكمل والعقيدة العظمى : ( أن الدين عند الله  
الاسلام ) ( ١ ) ، وليكون على بينة وفهم لما وراء ما فرضه  
الدين عليه من تكاليف ، فيعرف حكمتها والفائدة من  
ادائها ، فيزداد ايمانا وحباً لدينه ، ويدفع عن دينه  
شبهات الفاسدين وحجج الكافرين .

وفي بحثنا هذا بينا أن الصوم أمر يلزم البشر ،  
وبينا الحكمة من ورائه . وأظهرنا بالتفصيل الحكمة  
الكامنة وراء الكثير من سنن النبي صلى الله عليه وسلم  
فيما يتعلق بفريضة الصوم من تعجيل فطور وتأخير  
سحور وافتار على تمر أو ماء . . . الخ في أسلوب علمي  
مبسط ..

وعلىنا أن نشكر كل من ساهموا في اخراج هذا  
الاجتهاد لحيز الوجود ، ولهم أيضا من الله أفضل  
الجزاء .

**دكتور/ أحمد عبد الرؤوف هاشم**

---

(١) سورة آل عمران ، آية ١٩ .

## نبذة تاريخية

### بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : ( يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ) (١) (١)

لقد مارست البشرية الصوم منذ فجرها الأول ،  
فمما لاشك فيه أنها عانت من الأمراض والمتاعب الصحية  
التي فرضت عليها الصوم في صورة الامتناع عن الطعام  
والشراب كأحد أعراض المرض ، أو كنوع من العلاج  
والحمية (٢) .

وان كان التاريخ لا يحدد لنا بدقة أول صوم منظم  
عرفته البشرية ، فان أقدم ما فعلوا من صوم هو صوم  
قدماء المصريين ، الذين كانوا يصومون صوما خاصا في

---

(١) سورة البقرة آية ١٨٣ .

(٢) الحمية : الامتناع عن الطعام والشراب .

أيام أعياد محددة ، وكان كهنتهم أكثر صوما من عامة الشعب في بقية الأيام ، كنوع من العبادة وتطهير الروح لتكون مستعدة بدرجة عالية لقبول العلوم الخاصة التي كانوا يتداولونها بسرية في معابدهم ، وكانت مدة صومهم تتراوح بين ستة أيام وستة أسابيع كل عام . كما أن الصينيين القدماء مارسوا الصوم ، وبخاصة أيام الفتن كما تأمرهم بهذا شرائعهم .

وللهنود أيام وطرق خاصة في الصوم حددتها كتبهم المقدسة كما في كتب البراهمة عند بدء الربيع وبدء الخريف وعند كسوف الشمس ... الخ .

واتباع بوذا ورهبان التبت والفرس القدماء - المجوس - لهم جميعا شرائع وطرق وأيام معروفة للصوم .

وفي الجزيرة العربية - قبل الاسلام - كان الصابئون يصومون لرب البخت - كوكب المشتري - ثلاثين يوما ، ويصومون أيضا للشمس بزعمهم انها الرب الاعظم .

وفي عهد الاغريق عرف اليونانيون القدماء الصوم نقلا عن حضارة الفراعنة ، وصاموا بطرق مختلفة ،



ولعل العلامة أبو قراط (١) والملقب بأبي الطب هو أول من قام بتدوين وتسجيل طرق الصوم وأهميته ، وبخاصة تلك التي تحدثت عن العلاج بالغذاء والتغذية ، وشرح ذلك تفصيلا مع بيان درجات تحمل الصائمين وفقا لأعمارهم ونوع عملهم وذلك في حكمته الثالثة عشرة .

وفي عهد البطالمة بمصر حيث كانت الاسكندرية عاصمة مصر ومركزا للاشعاع الحضارى وكان أطباؤها أشهر أطباء العالم ، فكانوا ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلا للشفاء من بعض الأمراض .

والطبيب الشهير سيزاليوس نظام علاجي لبعض الأمراض يعتمد كلية على الصوم ، وهو يقضى بمنع المريض من تناول أى طعام لمدة ثلاثة أيام ، ثم يتناول ثلث طعامه العادى لمدة ثلاثة أيام أخرى ، ثم يتناول ثلثى طعامه فى الأيام الثلاثة التالية بما فيه اللحوم ، وفى نهاية الأيام التسعة يكون المريض قد شفى ، والا فليكرر هذا النظام مرة ثانية أو ثالثة .

ومن ملاحظات الأطباء على هذا النظام أن العبء والأرقاء كانت معدلات شفائهم أسرع من معدلات شفاء

---

(١) أبو قراط : من مشاهير الأطباء القدامى عاش فى اليونان فى القرن الخامس ق.م ، وترجع شهرته الى أنه كان من أوائل من حددوا الطب من الخرافات وجعل له أسسا علمية قوامها الملاحظة والاستنتاج .

السادة والاحرار ، لأن العبيد كانوا اكثر طاعة والتزاما بهذا النظام ، رغم أن المرض المعالج واحد .

ولقد فرض الله تعالى على موسى عليه الصلاة والسلام الصوم وعلى اليهود ، وفرضه ايضا على المسيح عليه الصلاة والسلام وعلى النصارى الذين يصومون بأساليب معينة في اوقات محددة .

ثم جاء الاسلام الدين الخاتم المهيمن على ما سبق من الرسالات ليحدد لنا ويفرض علينا الصوم كما فرضه الله تعالى على الدين من قبلنا مع بيان كيفية الصوم وآدابه وهدفه ، كل هذا مفصل على لسان النبي الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم .

وحتى الآن فاننا لانزال نجد انواعا عديدة وطرقا مبتكرة من الصوم ، فهناك صوم علاجي عن انواع معينة من الغذاء ، فمثلا مريض التهاب القولون ممنوع من التوابل والشسطة والمواد الحريفة والأكلات الدسمة والمسبكة ... الخ ، ومريض حصو الأوكسالات بالكلى ممنوع من الفراولة والمشمش والاسفانخ والطماطم والخبيزة .... الخ ، ومريض السكر ممنوع من الاكثار من الحلوى والمواد السكرية والنشوية كما أنه ملتزم بقدر معين من الطعام لا يتجاوزه .

وهناك صوم ونظام غذائي للمحافظة على سلامة

ألقوام والرشاقة ، وهناك نظام النباتيين الغذائي الذي  
يتمنعون فيه عن تناول أى طعام دبت فيه الروح ،  
ويقتصرون على الفواكه والخضروات والبقول ...  
الخ .

وفي عصرنا الحديث ظهرت طرق علاجية للعديد  
من الامراض تعتمد على الصوم كوسيلة لعلاج هذه  
الأمراض تحت اشراف مشاهير الاطباء ، وقد حققت  
المصحات نتائج باهرة في علاج هذه الامراض .

هذا موجز تاريخى سريع عن الصوم وكل مانفيده  
هو ان نعلم ان الصوم قد لازم البشرية عبر تاريخها  
الطويل ، لما له من فوائد جليلة وهامة ، لذلك وجدنا  
انفسنا نتحدث في كل عصر عن الصوم .



## لماذا صومنا أفضل أنواع الصوم ؟

عرفت البشرية كما قلنا طرقا وأنواعا عديدة من طرق الصوم ، ولكل نوع من هذه الأنواع فوائده ، وهناك أنواع لها اضرار ومتاعب .

أما صومنا الاسلامي كما قرر الشرع بالامتناع عن شهوتي البطن والفرج من طلوع الفجر حتى مغرب الشمس فاننا نستطيع ان نقرر دون تحين بل وبانصاف علمي بحث انه افضل انواع الصوم كافة ، وسنرى ذلك تفصيلا حين نعقد بعضا من نقاط المقارنة الأساسية .

### ● وقت الصوم :

— يبدأ صوم المسلم من طلوع الفجر الى غروب الشمس في شهر رمضان من كل عام هجري ، أي أنه ميقات مرتبط بشهر قمرى التقويم ، وكذلك نجد ان صوم النوافل مرتبط بالشهور العربية القمرية التقويم ، ومعنى هذا أن يصوم المسلم في كل أوقات العام صيفا

أو شتاء ، خريفا أو ربيعا ، فيكتسب بذلك قوة تحمل وصبرا ويتكيف جسده على الصوم واحتمال تكاليف الحياة مزودا بكميات قليلة من الطعام والشراب والصبر عنهما في كافة أجواء العام واختلاف الأحوال الجوية من حرارة ورطوبة وبرودة وجفاف ... الخ ، عكس هؤلاء الذين يصومون أيامهم مرتبطين بالتقويم الميلادي أو القبطي - النظام الشمسي - فهم يصومون في كل عام تحت ظروف جوية وبيئية واحدة رتيبة لا تتغير ، فتكون الفائدة أقل من ناحية تعود الجسم على مختلف الظروف الجوية والصبر عليها .

- وفترة الصوم يوميا تتراوح ما بين ١٢ - ١٧ ساعة (١) حسب الفصل من شتاء أو صيف ، ربيع أو خريف ، وهي فترة من الناحية الطبية تعد فترة مناسبة كافية لحصول الأثر المطلوب بالتعود على كمية طعام أقل وشراب أقل ، فلا يكون الصوم مجهودا فوق طاقة المتكفين به ، فالإنسان السوي - العادي - يمكنه تحمل هذه المدة بلا طعام وشراب مع امكانية تأدية أنشطة الحياة اليومية دون تراخ أو فتور معتمدا في هذا على مخزون جسده من الطاقة والسوائل .

فهناك حكمة الالهية في تحديد فترة الصوم اليومية

(١) بحسب الفصل من شتاء يقصر فيه النهار الى صيف فيه النهار طويل .

تتلخص في كلمة التوازن ، فترة الصوم اليومية ليست بالقصيرة بحيث لا تكون هناك فائدة ، وليست هي بالطويلة كما في بعض أنواع صوم غير المسلمين الذين يمتد صومهم الى يومين واكثر - اكثر من ٨ ساعة - مما يؤدي الى هبوط حاد بقوى الجسد والعجز عن تأدية مهام الحياة بالكفاءة المطلوبة ، مما يشكل خطورة حقيقية على الجسم ، وبخاصة لنقص السوائل ودخول الجسم في مرحلة عدم التوازن لاحتساسه بالعطش والجوع مع التوتر والهبوط العصبي والجسماني .

- وصوم النوافل يتوزع طوال العام توزيعا منتظما ، حتى يكون الجسم في حالة دائمة من الحيوية والنشاط والتعود المستمر ، فرسول الله صلى الله عليه وسلم كان يصوم ستا من شوال عقب رمضان ، ويصوم يومى الاثنين والخميس من كل اسبوع ، وكان يصوم ايضا ثلاثة ايام من كل شهر هي الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر ، هذا بالاضافة لصوم يوم عاشوراء وتحبيذه صوم اليوم التاسع من شهر المحرم ، وصومه لتضع من ذى الحجة ويوم عرفه ، أى حوالى مائة وخمسين يوما من الصوم الفرض والنافلة على مدار العام ، وهذا الأمر أى صوم النوافل متروك لصاحب القلوة والطاقة ليفيد حسب ظروفه ، ومعنى هذا ايضا فتح الباب امام المسلم بالصوم خلال العام



كله ليفيد من مزايا الصوم الصحية ، فضلا عن مزاياه  
التعبدية والروحية .

### ● نوعية الطعام :

بعد فترة الصوم اليومية يبيح لنا الدين كل أنواع  
الطعام والشراب - عدا المحرمات - في قصد واعتدال،  
وبذلك يعوض الجسم ما فقد من طاقة كانت مخزونة  
مع تلافي حدوث أى ضرر للجسم لإباحة تناول كل  
الطعمة ، فلا يصاب الصائم بأمراض سوء التغذية أو  
نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية ، عكس بعض أنواع  
الصوم التى تمتد لفترات طويلة (١) ويعتمد الصائمون  
فيها على المواد الغذائية ذات الأصل النباتى ممتنعين  
عن أى طعام دبت فيه الروح .. وبذلك يحرم الجسم من  
البروتين الحيوانى وأحماضه الأمينية الأساسية والتى  
يحتاجها الجسم لتكوين الأنسجة الحيوية والهورمونات  
والانزيمات ... الخ ولا يمكن للجسد أن يكونها كما  
لا يمكن للغذاء ذى الأصل النباتى أن يعوض الجسم عنها  
لذلك نجد أن هذا النوع من الصوم شديد الخطورة على  
صائمه وبخاصة للمراهقين ، والأطفال دون البلوغ ،

---

(١) كما فى الصوم الكبير لدى النصارى ومدة خمس وخمسون

يوما .

والناقهين ... الخ مالم يتم تعويضهم بكميات مناسبة  
من البروتين الحيوانى .

— وتزداد الخطورة لدى من يسمون أنفسهم  
بالنباتيين الذين يعيشون حياتهم كلها على الاغذية  
النباتية .

— اما الصوم الطبى بترك بعض انواع الأطعمة (١)  
فهو لايدخل مجال المقارنة لانه ليس صوما بالمعنى المقرر  
شرعا ومثله الذين يقومون بترك انواع معينة من الاغذية  
حفاظا على اعتدال القوام وعدم زيادة الوزن والبداية  
فهو صوم يبغي فائدة طبية واحدة اما صومنا فله  
الفائدة الطبية بصحة الجسم مع الفوائد الاخرى روحيا  
ونفسيا فهي فائدة متكاملة .

### ممارسة أنشطة الحياة العادية :

هناك انواع من صوم غير المسلمين تطلب من  
معتنقيها التخلّى عن أنشطة الحياة العادية مثل صوم  
اليهود ليوم الغفران — يوم كيبور — اذ يمتنعون فى هذا

---

(١) كمريض المرارة والتهاباتها ممنوع من المواد الدهنية والمواد  
الحريفة ومن الاكثار من البروتينات ، ومريض ارتفاع ضغط الدم يجب  
عليه اقلال الملح فى طعامه ، ومريض تصلب الشرايين يجب عليه  
قليل الدهون والمواد السامة ، وبخاصة تلك ذات الاصل الحيوانى ..  
الخ .

اليوم عن ممارسة أى نشاط من أنشطة الحياة ومثل صوم اليونانيين القدماء - الاغريق - كان صومهم تسوده حالة من الحزن الشديد بمنعهم من مزاوله أى عمل .

والاسلام عكس هذا، الأمثلة المجافية للمنهج القويم والفطرة الصائبة لا يمنع الصائمين من ممارسة أعمالهم وقضاء مصالحهم ، عدا الطعام والشراب والجماع بين الزوجين (١) .

### آداب الصحية :

من آداب الدين الحنيف عند الفطر التعجيل به ، وعدم السرف في الطعام والشراب ومراعاة التوازن والاعتدال لتزويد الجسم بسرعة بالقدر اللازم من الطعام للحفاظ على الجسم في حالة من الصحة واللياقة الجسمانية في صورة طبيعية ، فلا تكون فترة الصوم ومنع المظم والمشرّب سبباً للهبوط بقوى الجسم الحيوية .

وهناك أنواع من الصوم لدى الهنود ورهبان التبت يصومون فيها بتقليل الطعام والشراب بطريقة تدريجية

---

(١) يمنعها الاسلام فقط في فترة الصوم أما في فترة الفطر فهي مباحة ومنوعة أثناء الاعتكاف بالمسجد .



او فجائية حتى يصل مقدار الغذاء اليومي الى حد لا يكفي لتعويض أدنى قدر من الطاقة المطلوبة يوميا لأداء الجهد اليومي والنشاط العادي ، فضلا عن حاجة انسجة وأعضاء الجسم الاساسية من الطاقة ، وبذلك يضطر الجسم للقيام باحراق واستهلاك انسجته التي ليس في حاجة ماسة اليها كالانسجة الدهنية ، حتى اذا بانفدت بطول مدة الصوم لجأ الى احراق واستهلاك الانسجة الهامة فالاهم كالعضلات وغيرها ، بالاضافة لما يعترى الجسم من حالة هبوط شديد واعياء خطير واجهاد وضعف وفقدان سريع للوزن ، وأوضح هذه الأمثلة نراها في حالات الاضرار التدريجي او المفاجيء عن الطعام والشراب لدى المساجين السياسيين مع خطورة وصول الحالة الى درجة الغيبوبة ثم الوفاة ..

— ومن السنة المباركة نجد ان محمدا صلى الله عليه وسلم كان يعلم أمته كيف تعد لصوم رمضان بتهيئة الجسم بالصوم في شهر شعبان ، اذ كان يصوم فيه صلى الله عليه وسلم كما لا يصوم في شهر غيره ، وبدا يتعود الجسم — فسيولوجيا — بالتدريج الدخول الى حالة صوم طويل — لمدة شهر متواصل — فلا يكون هناك أى نوع من الارهاق بالبدن ، وكذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصوم عقب انتهاء شهر رمضان سنا من شوال ، وهذا معناه أيضا في لغة الطب اخراج الجسم من حالة الصوم المتواصل الى حالة الفطر الدائم

عن طريق التحول التدريجي ، وبذلك لا يتعب الجسم ولا ترتبك وظائفه وبخاصة الهضم .

فالجسم البشري خلق الله فيه خاصية تسمى التعود ، إذ يمكنه معايشة ظروف بدنية معينة ويعيش منسجما تحت ظروفها مدة دون حدوث ارتباك في وظائفه بشرط أن يكتسب هذا الوضع بالتدريج ، وكذلك حال خروجه منها .

— والمتابع لآداب سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم يجد بها الحرص الشديد على أن يكون الصوم الاسلامي حاويا من الفائدة أقصى ما يكون مع التوازن باعطاء النفس حقها ، فهناك تعجيل الفطر وتأخير السحور وترك اللغو والتسامي بالروح لاكساب النفس قوة الإرادة .

— وهناك أيضا نهى النبي صلى الله عليه وسلم للمسلمين عن مواصلة الصوم (١) حفاظا على صحة الجسم من الاجهاد والانهاك والتعذيب غير المطلوب ، وهو نفس الهدف من وراء نهيه صلى الله عليه وسلم عن صوم الدهر

— ويراعى الاسلام الأحوال الخاصة بالصائم هو من يقدر على الصوم ، وهذا أباح الدين للحامل والمرضع

---

(١) أي أن يصل المرء صوم يوم بآخر ، فلا يفطر عند مغرب اليوم الأول ، بل يواصل صومه حتى مغرب اليوم الذي يليه .

والمسافر والمريض والطفل والمسن والمجاهد .. الخ ان يفطروا مراعاة للصالح وموافقة للفطرة ولراى الطب وتيسيرا لكل الظروف والأحوال ، ودلالة على سعة علم الشارع وحكمته ورحمته بنا .

### الفائدة الروحية والنفسية :

للصوم الاسلامى جو روحى رفيع حددده القرآن حين بين أن هدف الصوم الأسمى هو التقوى وفصلته سنة النبى صلى الله عليه وسلم ، فديننا يراعى أن الانسان روح وجسد فحين يفرض عبادة أو معاملة فانه يراعى فيها الا يطفى أحدهما على الآخر ليصل بالروح والجسد الى غاية الكمال ..

وستعرض تفصيلا آداب الاسلام النفسية واثروحية اثناء الصوم وآثار هذه التوجيهات على صحة الجسد والنفس ..

وعكس صومنا نجد صوم اقوام آخرين يربطون صومهم بالحزن والحسرة وأجواء الاكتئاب والضيق خارجين الى الطرقات فى حالة من الحزن والأسى العميق كصوم الاغريق !! . وتكفي هنا هذه النقاط الأساسية لبيان فضل طريقة صومنا على الطرق الأخرى .

فالمنهج الاسلامى فى الصوم هو اعظم منهج كامل



متكامل في الصوم ، يراعى فائدة الجسد وصحة الروح  
وتقاء النفس ، مع مواصلة الحياة بنشاط وحيوية ،  
فهو أعظم منهج بلا جدال ، ولا غرو في ذلك فالله تعالى  
اصطفى لنا محمد صلى الله عليه وسلم واصطفى أمته  
واصطفى لها الاسلام واصطفى لها أرقى وأفضل أنواع  
الصوم والحمد لله رب العالمين .

## كيف يقضى الصائم يومه ؟

الكثيرون من المسلمين لا يعرفون كيف يقضون أيام صومهم بطريقة علمية سليمة على أسس من قواعد الشرع وآدابه ونظمه الصحية ولذلك فإننا سنضع هنا نظاما اسلاميا صحيا لتعلم أخى المسلم كيف تقضى يوم صومك ؟ لتخرج منه بأحسن فائدة .

### بدء رمضان •

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا رأى هلال رمضان يقول : ( الله أكبر ، اللهم أهله علينا باليمن والإيمان والسلامة والاسلام والتوفيق لما تحب وترضى ، ربي وربك الله ، هلال خير ورشد ) (١) . . ونحن ننصح لكل مسلم ومسلمة بترديد هذا الدعاء عند استقبال رمضان ، لأنه من خير التعبيرات الحافلة بالمعاني النفسية

---

(١) زاد المعاد •

والروحية العالية التي ترفع من معنويات المسلم وتقوى  
عزيمته ونفسيته فيقبل على الصوم بهمة وارتياح ،  
ويصلي صلاة التراويح - القيام - بعد العشاء ثم  
يستريح وينام ليقوم لسجوره .

### السحور :

يستحب للمسلم القيام للسحور متأخرا ، وأفضل  
وقت هو ما قبل آذان الفجر بحوالى نصف الساعة ،  
فالسحور ولو بكمية صغيرة من الطعام عون على الصيام  
وتحمل مشقته بالنهار وقد ورد بالأثر (استعينوا بطعام  
السحور على صيام النهار) . ويجب ألا تفرط في تناول  
كميات كبيرة من الطعام والشراب .

ويحسن بك أخى المسلم قضاء الوقت الباقي حتى  
صلاة الفجر في الاستغفار والذكر والصلاة ليطمئن القلب  
وترتاح النفس وتكتب في ديوان القائمين قال الحق جل  
وعلا في حق المتقين : ( كانوا قليلا من الليل ما يهجعون ،  
وبالأسحار هم يستغفرون (١) ) .

### صلاة الفجر :

«اد سنة الفجر في مثلك» ثم سارع بعدها الى  
المسجد لأداء الفريضة ذاتها ، قال صلى الله عليه

---

(١) سورة الداريات آية ١٧ ، ١٨ .

وسلم : ( ليس صلاة أثقل على المنافقين من صلاة الفجر والعشاء ، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوا ) (١) .

فإداء الصلاة في جماعة يكسب النفس طاقة روحية ونفسية باجتماع المسلم مع اخوانه المسلمين في أجواء روحية عالية ..

ويمكنك اخي المسلم أن تبدأ عملاً خفيفاً عقب الصلاة أو تشغل بالذكر والتسبيح وتلاوة القرآن حتى طلوع الشمس .

### نهار الصائم :

يجدر بكل مسلم وصائم أن يستغل ساعات النهار الأولى والضحى ليؤدي عمله ويفيد من هدوء الوقت ووجود الجسم في حالة من الحيوية نتيجة وجود بعض الهرمونات في هذه الفترة ما بين السادسة والعاشر صباحاً في أعلى معدل لها ، وإذا ما تعود الجسم على الاستيقاظ المبكر والعمل مبكراً ، وهذه الهرمونات تعطى الجسم المزيد من النشاط والحيوية وامتصاص الاجهاد ، والطب اليوم يستغل مشتقات هذه الهرمونات - مشتقات كورتيزونية - في علاج الصدمات العصبية والجسدية وحالات الهبوط والاجهاد الشديدين في قوى

---

(١) مطق عليه .

الجسم . والسنة المباركة بها الكثير من الارشادات والحث على السعى المبكر (١) على المعاش والعمل ، فاذا اغتنم المسلم الصائم هذه الفرصة فانه سيكون قد عمل ما لا يقل عن ٦ - ٧ ساعات بكامل طاقته ودون احساس بجوع أو عطش أو تعب وملل حتى تحين صلاة الظهر فيؤديها ويمكنه ان يعمل بعدها ساعة اخرى .

### • نوم القيلولة

يستحب للصائم أن ينام فترة معقولة ما بين الظهر والعصر - حوالى ساعتين - ليجدد حيوية الجسم ويريح عضلاته ويستعيد طاقته ونشاطه ، فالنوم يقلل كذلك من معدل استهلاك الطاقة للجسم كله حوالى ٢٥٪ - ٣٠٪ اثناء اليقظة ، والنوم عون للصائم على قيام الليل واليقظة للسحور ، مع تجنب احساس العطش اثناء اشد فترات الجو حرارة ، وبخاصة فى فصل الصيف . وقد ورد قوله صلى الله عليه وسلم بالأثر : ( استعينوا بطعام السحر على صيام النهار ، وبقيلولة النهار على قيام الليل . ) .

---

(١) ورد بالأثر قوله صلى الله عليه وسلم : ( بورك لأمتى فى بكورتها ) ، وغيره كثير .

## • ما بين العصر والمغرب •

يكره للصائم النوم عقب صلاة العصر ، ويمكن للصائم مزاولة عمل خفيف كالقراءة والكتابة والملاوة القرآن واعداد الطعام ويستحب ان يكثر الصائم من الدعاء ، قال صلى الله عليه وسلم : ( ثلاثة لا ترد دعوتهم الصائم حتى يفطر والامام العادل والمظلوم . . )

ولا بأس بالاسترخاء في هدوء وسكينة فالاسترخاء طيبا يمتص الاجهاد ويريح الجسد ويساعد على الاسترداد حيويته وبخاضة في آخر ساعات الصوم حيث يكون المرء في حالة من الفتور النسبي .

## • الإفطار وصلاة المغرب •

عند الأذان يستحب تعجيل الفطر مع الدعاء يقال عند فطرك : ( اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت فتقبل منا انك أنت السميع العليم .. ) وهذه الآداب تضمني على النفس جو البهجة والفرح النفسى . ثم قم لأداء صلاة المغرب وعند تكمل فطرك واحتفظ بمنهج التوازن في طعامك وشرابك ولا بأس بالراحة والاسترخاء قليلا حتى تحين صلاة العشاء فهي أمور تساعد على استرداد حيوية الجسم واثمام الهضم .



## صلاة العشاء والتراويح وما بعدهما أ

أد صلاة العشاء في وقتها بالمسجد ثم صلاة التراويح - القيام - ومن الأفضل بعدهما النوم مبكراً حتى يحصل الجسد على مدة زمنية كافية لتجديد قواه ونشاطه فالإنسان البالغ يحتاج لحوالي ٦ - ٨ ساعات يومياً من النوم أي ٦ ساعات ليلاً بالإضافة إلى ساعتين هما نوم القيلولة والتبكير في النوم يعين المرء على اليقظة للبحور وأداة صلاة الفجر .

## أسرار تعجيل الفطور

● عن سهل بن سعد رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر (١) ) .

● وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : ( يقول الله عز وجل : ان أحب عبادى الى أعجلهم فطرا ) (٢) .

● وعن عائشة رضى الله عنها أنها سألت عن رجلين من أصحاب النبى صلى الله عليه وسلم أحدهما يعجل الإفطار ويعجل الصلاة ، والآخر يؤخر الإفطار ويؤخر الصلاة ، فقالت : من الذى يعجل الإفطار ويعجل الصلاة ، ف قيل لها عبد الله بن مسعود ، قالت : هكذا صنع رسول الله صلى الله عليه وسلم (٣) .

---

(١) رواه البخارى ومسلم والترمذى .

(٢) رواه أحمد والترمذى .

(٣) رواه الترمذى .

من هدى السنة المباركة تعجيل الفطر ، وذلك امر  
كله مصلحة صحية ونفسية لصالح الصائمين .

قالصائم الذى يصوم ١٢ - ١٧ ساعة حسب  
الفصل من شتاء الى صيف ، او حسب اختلاف  
المكان (١) ، أى حوالى  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  اليوم يكون فى اشد  
الحاجة الى تعويض ما فقد من ماء وسوائل نظرا  
للامتناع عن الشرب وافراز هذه السوائل والماء فى  
صورة بول أو عرق أو بخار ماء مع التنفس . . الخ  
فالتعجيل يذهب شعور العطش والظمأ وبخاصة فى  
أوقات الحر اللاهب .

كذلك الجسد فهو بحاجة الى الطاقة الحرارية  
ليستطيع مواصلة الحياة شأنه فى ذلك مثل الآلات  
تحتاج للوقود ليستمر عملها ، والطاقة التى يحتاجها  
الجسم تكون فى الغذاء فى صورة مواد سكرية أو نشوية  
أو دهون أو بروتينات ، اذ تتحول هذه المواد لصورة  
بسيطة هى الجلوكوز - سكر الدم - لتقوم بتعويض  
الهبوط الحادث فى آخر ساعات الصوم فيستعيد الجسم  
حيويته ونشاطه بسرعة ، والا فالتأخير فى الفطر يترتب  
عليه زيادة هبوط سكر الدم مع حالة الهبوط العام

---

(٤) هناك أماكن فى أقاصى الأرض - مثل ناحية القطبين الشمالى  
والجنوبى يطول النهار ولا يكون الليل سوى ساعات قليلة جدا .

والإرهاق ومزيد من احساس الجوع والعطش والتعب  
للنفس .

والملاحظ أن معظم فترة الصوم تكون نهارا وهي  
فترة العمل والانتاج أي أنها فترة تحتاج المزيد من  
الطاقة فضلا على سير معدلات الهضم والوظائف الحيوية  
بالجسم بصورة أكبر من فترة النوم ، وهذا يستتبع  
الحاجة للمزيد من الطاقة لتعويض المفقود الكبير .

وتعجيل الفطر أدب نفسي تربوي عالي القيمة ،  
فالإنسان الذي صام طوال يومه وحرم نفسه لذائذها من  
طعام وشراب وجعلها في حالة منضبطة وتحكم فيها بقوة  
الإرادة وقاوم شهواتها في ممارسة متع الحياة اجتنى  
ثمرة الصوم من تقوى وتحمل وصبر ، نجد تلك النفس  
وقد وعدا الشرع بالسماح لها بمطالبها الحلال عقب  
يوم الصوم - مشوقة الى الطيبات ، فأى تأخير لها  
يجعلها في مزيد من العذاب الذي لا مبرر له ، ويجعلها  
في حالة نفسية سيئة فتضطرب وتقلق وتنهدم ، فرحتها  
المنتظرة عند حلول فطرها ، وصدق رسول الله صلى الله  
عليه وسلم حين عبر عن حالة النفس ساعة الفطر فقال :  
( للضائم فرحتان : فرحة حين يفطر ، وفرحة حين  
يلقى ربه ) (١) .

---

(١) رواه البخاري .

فما الحاجة للتشديد في العبادة حتى يصل إلى التعذيب مثلما نرى أصحاب الأديان الأخرى كالبوذيين والبراهمة وفقراء الهنود . الخ .

يقول الله تعالى : ( يريد الله يكمل اليسر ولا يريد يكمل العسر ) (١) .

والتعجيل ملائمة للفطرة وموافقة لقواعد الصحة وبخاصة لحالات مثل المراهقين من الشباب اليافع ، الحديث المجاوزة لمرحلة الطفولة ، والذين هم في مرحلة بناء للأجسام ، وكذلك الشيوخ والناقهن ، والحوامل اللاتي تسمح لهن بالصوم ، والذين يعملون في أعمال شاقة ومتعبة ويفقدون الكثير من الطاقة والماء والأملاح بصورة أكبر من الإنسان العادي . الخ ، هذه الحالات تحتاج لتعجيل الفطر لتعويض الفاقد بصورة سريعة لتعطى الجسد توازنه الحيوي فيفيد من فترة الصوم المعقولة ولا يحدث له أي أثر سلبي على حالته ، فأنسجة أجسام هذه الحالات في أشد الحاجة للماء والطاقة والتعويض السريع يحفظها من الانهك والضعف .

وتعود المسلم تعجيل الفطر يكسب جهازه الهضمي ارتياحا وانتظاما في عمله ، فالفطر في وقت معين ينسبه أفرزات اللعاب بالأضغافة لرؤية الطعام الذي يريد

---

(١) سورة البقرة آية ١٨٥ .

افرازات اللعاب والعصارة المعدية وينبه حركات عضلات المعدة ويعد الجهاز الهضمي لبدء عمله بنشاط بعد مدة راحة اثناء الصيام ، ومع انتظام هذه الافعال الفسيولوجية في اوقات محددة يوميا يتكيف الجهاز الهضمي لبدء عمله في هذا التوقيت المحدد من كل يوم . وقت الغروب - ومخالفة النظام بتأخير الفطر يربك الهضم فتحدث حموضة زائدة وحمو بالجوف وتجشؤ وقد يصل الأمر لالتهاب حاد بفم المعدة او قرحة بها ، والصائم العاقل حين يتبع هذه القواعد يصل لقمة الفائدة .

## لماذا نفطر على تمر أو رطب أو ماء ؟

● عن سلمان بن عامر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( إذا افطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرا فالماء فإنه طهور . ) (١) .

● وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات ، فإن لم تكن رطبات فتميرات (٢) ، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات (٣) من الماء . . (٤) .

ان وراء هذا الهدى النبوي حكمة رائعة وهديا طبيا وصحيا عظيما ، فقد اختار محمد صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها ، وان كانت بحكم بيئته

- 
- (١) رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه وابن حبان .
  - (٢) أى اعداد قليلة من التمر .
  - (٣) أى جرع جرعات من الماء - والحسو ملء الفم .
  - (٤) رواه أبو داود والترمذي .



التجراوية متوفرة ، ولكنه لم يلجأ لأشياء أخرى رغم توافرها ، وهنا يكمن سر الاعجاز وروعة النبوة والوحى .

● فاهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعوض ما فقدته نهار صومه ، والطاقة تأتي من تناول غذاء فى صورة مادة دهنية أو نشوية أو سكرية أو بروتينية ، ثم تتحول بالهضم الى سكر احادى - جلوكوز - ليصل الى الدم ، ويحترق بالأنسجة مولدا للطاقة ، كذلك فالجسم فى حاجة ماسة لتعويض الماء وإزالة شعور العطش .

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه الى الدم هى المواد السكرية والنشوية ، وبخاصة تلك الحاوية على سكر احادى - جلوكوز - أو ثنائى - سكروز - لأن المواد السكرية فى صورة محلول مائى يمكن امتصاصها فى صورة ميسرة بالمعدة والأمعاء خلال مدة قصيرة ٥ - ١٠ دقائق بالنسبة للمعدة والأمعاء الخالية - كما هو الحال بالنسبة للصائم - والرطب يحقق هذه الفائدة ، اذ أنه يجوى حوالى ٢٥٪ من وزنه (١) مواد سكرية ، و ٦٨٪ من وزنه ماء ، و ٢٢٪ من وزنه بروتينات ، وحوالى ٣٪ ألياف سيلولوزية ، و ١٠٪ دهون .

---

(١) أى الوزن الصافى دون النواة ، ويقدر بحوالى ٥٥٪ - ٦٢٪ من الوزن حسب نوع البلح .

اما التمور فالجزء المأكول حوالى ٨٧٪ من الوزن .  
وبه مواد سكرية حوالى ٧٣٪ من وزن الجزء المأكول ،  
و٢٢٪ بروتينات ، و٦.٠٪ دهون و ٢٤٪ ألياف  
سليولوزية ، وحوالى ٢٢٪ ماء .

ومعنى هذا ان تناول الرطب او التمر يزود الجسم  
بمادة سكرية بكمية كبيرة ، فضلا عن السرعة فى التزويد  
لأن المعدة خالية وكذلك الأمعاء ومستعدتان للعمل  
والامتصاص السريع ، وبخاصة فى وجود نسبة الماء  
العالية الرطب ، او وجود التمر منقوعا فى الماء .  
بالاضافة لوجود ثلثى هذه المادة السكرية فى صورة  
كيميائية تخطت مرحلة الهضم الأولى ، وبذا يرتفع  
مستوى سكر الدم فى وقت وجيز .

والنسبة العالية من الماء بالرطب ، او وجود التمر  
منقوعا يزود الجسد بالماء بكمية معقولة تذهب منه  
احساس العطش ..

ويقول العلامة الأستاذ الدكتور انور المفتى (١) ،  
رحمه الله : ان الأمعاء تمتص الماء المحلى بالسكر فى أقل  
من خمس دقائق ، فيرتوى الجسم وتزول أعراض نقص  
السكر فيه ، فى حين ان الصائم الذى يملأ معدته

---

(١) أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الطب جامعة القاهرة ومن  
كتاب الأطباء المشاهير عالميا ومحليا .

مباشرة. من الطعام والشراب يحتاج الى ٣ - ٤ ساعات حتى تمتص معدته مباشرة ما يكون في افطاره من سكر، وعلى هذا تبقى الأعراض لذلك النقص ، ويكون بعد ان شبع كمن لا يزال يواصل صومه ) .

ومن الملاحظات الهامة أن الرطب والتمر يحتاجان أن يخلوا من الدهون ( ٠.٦ ٪ ) ؛ وبذا فلا يحتاج هضم الرطب والتمر لساعات طويلة تستغرق في هضم الدهون ، وكذلك الحال بالنسبة للبروتينات فهي تشكل حوالي ٢ ٪ وهضمها وان كان أسرع من هضم الدهون الا انه يحتاج لـ ٢ - ٤ ساعات ، والمعدة حال صومها وراحتها تحتاج للعمل على شيء ينبهها تنبيهاً شديداً ، مثل هضم وامتصاص مواد سكرية دون ارهاق لها .

● واحتواء الرطب والتمر على أملاح البوتاسيوم والحديد والبوتاسيوم وايضا فيتامين ج و ا و ب١ و ب٢ والنياسين وحمض النيكوتينك الواقى من ممرض البلاجرا يعنى مزيدا من الأهمية الغذائية لوقاية الضائمين من امراض سوء التغذية وتقص الفيتامينات والأملاح المعدنية .

● ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية في تركيب الرطب والتمر ( حوالى ٣ ٪ ) له مزايا أخرى تفيد الصائم ، فهذه الألياف تعمل كأسفنج تمتص الماء داخل الأمعاء فلا تترك الماء يتدفق مباشرة إلى الدم

والأنسجة فيؤذيها ، وإنما تتركه يتسرب منها ، فيبطئ  
فترتوي الأنسجة بطريقة سليمة ، فضلا عن عدم  
الاحساس السريع بالعطش وما يؤدي اليه من شرب  
مزيد من الماء والسوائل يؤدي الى ارتباك الهضم  
واحساس الصائم بعد فطره بالامتلاء الكاذب وتميع  
نفسه .

كما ان شرب الألياف بالماء يعطيها حجما اكبر  
يسهم في تنشيط الحركة الدورية للأمعاء الدقيقة  
والغليظة ، ويعطي للبراز حجما معقولا مع احداث تليين  
طبيعي ، وبذلك يتلافى الصائم حدوث امساك ، لأنه  
قلل عدد الوجبات وكمية الطعام والشراب وبالتالي  
كمية الفضلات التي تكون البراز في الأيام العادية ،  
وتلافى الامساك يجنب الصائم أى متاعب صبحية في  
صورة صداع واضطراب الهضم والدوار والبواسير .  
الخ .

● وفي الحالات التي لايجد فيها المسلم زحبا  
او تمرا فليفطر على ماء كما فعل رسول الله صلى الله  
عليه وسلم ، او يكون الماء في صورة حساء دافئ  
( كالشوربة ) لأنها من أقوى المنبهات للمعدة لتبدأ  
بممارسة عملها ، او يفطر على عصير فواكه محلى  
بالسكر كالبرتقال أو الليمون أو الجوافة أو منقوع التين  
الجاف أو عصير العنب أو كوب ماء مذاب فيه ملعقة

من العسل الأبيض أو الأسود ، فكل هذه اطعمة تتشارك في الخصائص الأساسية ، اذ تمد بالجسم بالماء والسكريات بنسبة عالية .

والخشفاف الذى يتناوله الصائم ( كالتمر والتين الجاف والزبيب والمشمش المجفف والقراصيا .. الخ ) ، يحوى زيوتا طيارة تساعد على تنبيه خلايا المعدة والأمعاء لتزيد من عصارتها وخماثرها ليتم الهضم بسرعة وكفاءة .

ويحتوى هذا الخشفاف على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية القلوية التى تعادل من حموضة الدم . ( ترويق الدم ) .

ونحب ان ننصح الصائمين بعدم تناول هذه الأطعمة أو الماء مثلجاً أو بارداً جداً أو حتى الحساء ساخناً جداً ، فهى اخطاء تضر بالجسم ، فالأشياء الباردة جداً والساخنة جداً تؤدى الى حدوث التهابات بجدار المريء والمعدة وقد يصل الأمر الى حدوث تقرحات ، والباردة جداً تقلل من افرازات المعدة أيضاً مع ابطاء حركات عضلاتها وكلها أمور مخالفة لنظم الغذاء السليمة .

ونضيف، أيضاً النصيح بفصل الثمر والفاكهة والزيتون لمنع تقل الأمراض .

## لماذا نصلي المغرب قبل اكمال فطورنا ؟

من سنة النبي صلى الله عليه وسلم انه كان يعجل فطره ويعجل الصلاة وكان يقدمها على اكمال طعام فطره ، والى هذا ذهب فقهاء الشافعية والأحناف وكثير غيرهم من الفقهاء (١) .

ووزاء هذا الادب النبوي حكمة وفائدة طبية واضحة نشرحها تفصيلا :

● فصلاة المغرب عقب تناول القليل من الطعام في صورة رطبات أو ثمرات أو عصير فاكهة ... الخ تعتبر فترة زمنية معقولة ( ٥ - ١٠ دقائق ) يمكن للمعدة والأمعاء خلالها امتصاص المادة السكرية ، وبخاصة أن المعدة والأمعاء خاليتان والامتصاص يكون أسرع في

---

(١) كتاب الفقه الواضح ج ٥ لفضيلة الدكتور/محمد بكر اسماعيل

هذه الحالة من حالة الامتلاء . وبذلك يحدث ارتفاع سريع لمعدل سكر الدم فيؤدي الى عودة سريعة الى النشاط وحيوية الجسم .

وارتفاع معدل سكر الدم ( ما بين ١٢٠ .. ١٨٠ مجم / ١٠٠ سم ٣ دم ) خلال مدة قصيرة يساعد على زوال شعور الجوع وحين يعود المسلم من الصلاة لاكمال فطره فانه لن ينقض على الطعام بنهم وشراهة وإنما سيأكل قدرا معتدلا .

● ودخول كمية بسيطة من الطعام ثم تركها فترة دون ادخال طعام آخر عليها الى المعدة يعد منبها معقولا بالنسبة لحال المعدة والأمعاء ، فليس من نظم وقواعد الصحة ان تدخل كمية كبيرة من الطعام على المعدة الخالية، دون اعدادها وتنبيهها والا لحدث لها ارتباك وهبوط في كفاءة وظيفتها ، وإنما هذه الكمية الصغيرة تنبه جدار المعدة للتقبض وتنبيه الغدد اللعابية وغدد جدار المعدة لبدء افرازاتها بصورة اكبر لتستعد لعمل اكبر على بقية طعام الفطور بعد الصلاة ولتتم الهضم بكفاءة أكبر .

● وكميات الطعام الكبيرة مرة واحدة تؤدي الى انتفاخ المعدة والأمعاء والتقليل من قدرة التقبض والتقلص. لعضلات جدرانها مع تقليل معدل افراز عصارتها مع حدوث تلبك معوي في صورة انتفاخ وآلام



تحت الضلوع في الجانبين وغازات حتى ليحس المرء بضيق في التنفس واضطراب ضربات القلب وضيق بالصدر وتراخ في الحركة وكسل ... الخ .

● ومن المعروف أن منطقة الهضم حال عملها تسحب كمية كبيرة من الدم تكاد تصل الى ٣٠٪ من الدم كله أو أكثر ، وسحب الدم يؤدي الى الاحساس بالفتور والميل الى الراحة لأن الدم يسحب من الأعضاء الهامة كالمخ والعضلات ، وبخاصة لدى تناول الوجبات بكميات كبيرة والدسمة والتي نستدعى من جهاز الهضم مدة أطول وجهدا أكبر . لذلك فاننا حين نتبع هذا الهدى النبوي نجنب أنفسنا الاحساس بمشاكل ومساكن تناول كمية الطعام مرة واحدة وارهاق جهاز الهضم ، وسحب كمية كبيرة من الدم لمنطقة الهضم ووجود احساس بالتعب والفتور والميل الى الراحة .

ولا شك ان وجود كمية طعام كبيرة ، لن يسبب هضمها الا بعد حوالي ثلاث ساعات أو أكثر ( اذا ما احتوى الطعام على مواد دسمة لأن الدهون تحتاج لحوالي ٦ - ٩ ساعات ) ليتم هضمها ، امر غير مرغوب بالنسبة للصائم واحتياجه السريع للطاقة والماء .

● ونلاحظ هنا ان تناول الطعام مرة واحدة هو أحد أسباب زيادة وزن الصائمين لأن تناول الطعام مرة

واحدة بكمية كبيرة في وجبتى السحور والفطور . وبعد أن يحصل الدم على ما يكفيه من مواد سكرية - سكر الجلوكوز - تبقى كميات كبيرة من الدهون والبروتينات والسكريات لا تجد سبيلا امامها الا ان تتحول الى دهون تحت الجلد وتكون سببا في البدانة بزيادة الوزن .

● وتناول الطعام مرة واحدة ساعة العظمى أحد اسباب اضطراب الهضم لدى الصائمين وحدوث التلبك المعدي والنزلات المعوية .. الخ .

● وحين يقوم المسلم للصلاة فانه يتوضأ فيزيل عنه الأتربة والقاذورات وتكتسب دورته الدسوية والتنفسية تنشيطا ، وغسل اليدين يجعلهما نظيفتين قبل الأكل ، وهو أمر وقائي هام لمنع انتشار الأمراض . كذلك فالجهاز العصبي ينشط بغسل الوجه واليدين والقدمين لأن نهايات أطراف الأعصاب في هذه المناطق تتنبه فتساعد في زوال الفتور .

وترطيب الجسم بماء الوضوء والمضمضة والاستنشاق من الأنف يساعد على تقليل شعور العطش وتقليل ما يشربه الصائم بعد الصلاة فلا يرتبك الهضم بكثرة السوائل .

ثم تكون الصلاة في صورتها كمجهود بدني «توسل

منظم الايقاع وبخاصة حركات الركوع والسجود حيث يضغط المرء على الأمعاء فينبهها وينشط من حركتها الدورية (تساعد في منع الامساك وتنظيم فعل التبرز) ، وهذا الضغط أيضا يقع على الكبد والقنوات المرارية والصفراوية فيساعد على طرد وافراز العصارة الصفراوية من الحوصلة المرارية والقنوات الكبدية الى الأمعاء الدقيقة - الاثنى عشر - فتكون العصارة حاضرة للتدامل مع ما يقابلها من غذاء .

● ووضوء المسلم وصلاته مع جو الفطر أمور تشيع فيها بهجة النفوس وراحة القلوب وسكينة النفس ، فيقبل المرء على طعامه وهو فرح مسرور بعيدا عن القلق والتوتر فيتم الهضم بكفاءة ويسر .

ولا شك ان المسلم الصائم حين يتبع هذا الهدى النبوى بتفضيله الصلاة على اكمال الفطور يعطى دلالة معنوية ورمزية واضحة على ان المسلم يهتم بأمر الروح قبل الجسد ، لأن الروح أهم عنده وأبقى ، وان كان الاسلام يبغي له ان يصل بهما الى غاية الكمال ، كما يعطى أيضا المعنى على ان اتباعه للنبى صلى الله عليه وسلم وسنته أقوى وأعظم من شهوة البطن وداعى الجوع ومعناه انه نجح في اختبار الصوم وحصول الفائدة من ورائه بكسر حدة النفس واكتساب الارادة والتحكم فى النفس ، وهذا بعض من كثير .

## صلاة التراويح ( القيام ) وفوائدها الطبية

صلاة التراويح ( القيام ) سنة من سنن النبي صلى الله عليه وسلم كان يصليها في كل ليلة من رمضان بعد صلاة العشاء وهي تتراوح ما بين ثمان ركعات الى عشرين ركعة او اكثر .

● ويجب ان نتعرف لما يحدث للصائم عقب فطره فهو يميل الى الاسترخاء والراحة مع فتور بسيط في القوى ، ويرجع هذا لانشغال الجهاز الهضمي بهضم الطعام وسحبه لكمية كبيرة من الدم الى مكان الهضم وعملياته الحيوية .

١ ويستمر هذا الفتور حتى تعزو نسبة جلوكوز الدم وتصبح ثابتة لتزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة ، وتقدر هذه المدة ما بين ساعة الى ثلاث ساعات ، وذلك حسب كفاءة جهاز الهضم ووجود امراض به ونوع الطعام وحالته وكميته .. الخ ، فصاحب الجهاز

الهضمي السليم والأطعمة السكرية السائلة عون على اختصار هذه المدة (١) ..

— وقد نجد بعض الصائمين عقب فطرم يحاولون التغلب على مشكلة الفتور وجشوم الطعام على القلب باستعمال كميات كبيرة من المنبهات كالقهوة والشاي أو باستعمال الأدوية الهاضمة والفوارات والمياه الغازية .. الخ ، وهى حلول غير سليمة ، لماذا؟ لأن الشناى يعمل والمعدة ممتلئة بعد فترة تقرب من الساعة ، والقهوة بعد ما يقرب من الساعتين ، ومعنى هذا أن هذه المنبهات لن تقوم بحل المشكلة فى التو وانحال ، ولكن بعد فترة من الزمان يكون الجسم فيها قد استطاع بعملياته الفسيولوجية أن يعود للحالة الطبيعية .

— والأفضل هنا أن يلتزم الصائم عقب فطره الراحة لمدة قصيرة — ما بين صلاتى المغرب والعشاء — فى صورة استرخاء لا نوم ، حتى لا يكون نومه غير

---

(١) وجود كميات بسيطة أيضا تختصر المدة وبخاصة فى صورة سوائل محلاة لأن السوائل هى أول ما يغادر المعدة الى الأمعاء لتصل الى الدم تليها المواد نصف الصلبة فالإغذية الصلبة . ومن هنا نلهم لماذا نجد كأطباء ولماذا تناول النبى صلى الله عليه وسلم ساعة بظهرة مادة سكرية على هيئة محلول — التمر الملقوع أو الرطب — أو غيرها من سوائل محلاة .

ذى راحة . وبه أحلام مزعجة وكوابيس ( وكان النبي صلى الله عليه وسلم ينهى عن النوم قبل صلاة العشاء . )  
وبذلك يتوفر الدم بكميات معقولة لعدم الحاجة إليه في أنشطة أخرى فيذهب إلى منطقة الجهاز الهضمي . يكون معدل عمله أكفاً وأسرع .

كذلك تستفيد العضلات من هذه الراحة ،  
فيمكنها أن تؤدي فيما بعد ما يعهد به إليها من عمل بكفاءة تامة .

— ومن التجارب الطريفة في هذا الشأن أن قام العلماء بإعطاء مجموعتين من الكلاب نفس الوجبات الغذائية ، ولكنهم تركوا الأولى تستريح وتستريح بعد الطعام لمدة زمنية معقولة ، بينما أرهقوا المجموعة الثانية وكلفوها بالعمل الشاق والجري وسجلت النتائج فيما يتعلق بمعدل اتمام عمليات الهضم . وجدوا أن المجموعة الأولى قامت بهضم وجبات على خير وجه وبسرعة وكفاءة تامة ، وعلى العكس كانت المجموعة الثانية ذات هضم بطيء وحدثت به تليكات واضطرابات .

● وحين يؤذن لصلاة العشاء فبادر بالوضوء  
والمسارعة للمنجد لأداء الصلاة .

— والوضوء هنا كما سبق أن بينا خير عون

ومنشئنا ، والمشي الى المسجد رياضة خفيفة محببة  
تنشط الجسم كله ، جهازه التنفسي والدوري والمفاصل  
والعضلات ، وهذا التدرج في التنبيه من وضوء الى  
مشي الى أداء الصلاة ، وهي ذات حركات يستخدم فيها  
كل أجهزة جسمه فتعد بذلك نوعا من النشاط الرياضي  
المعتدل . . ويصلي المسلم ما بين ١٥ - ٢٧ ركعة أو أكثر  
( أربع ركعات فريضة العشاء ، وثمان الى عشرين  
ركعة في صلاة القيام ، وثلاث ركعات شفع ووتر . )  
في مدة زمنية تستغرق ما بين الساعة الى ساعة كاملة ،  
ويتخلل الصلوات تلاوة القرآن وبعض الأحاديث النبوية  
الروحية والاذكار . . الخ .

— ومن تجارب العلماء أيضا لمعرفة اثر الرياضة  
على سير معدل الهضم وجد أن الرياضة العنيفة والجهد  
الكبير عقب الأكل مثل عمل الفلاحين والبنائين  
والحدادين يؤدي الى تعطل الهضم وارتبائه ، كما  
سبق أن أوضحنا في التجارب على الكلاب ، أما  
النشاط المعقول المعتدل الذي يتطلب استخدام كل أجزاء  
الجسم ، وخير مثال لهذا النشاط المعتدل هو ما ذكرناه  
من الوضوء والمشي الى المسجد والصلاة .

— فائناء الصلاة في الركوع يضغط المرء على بطنه  
وأبعائه وكذلك اثناء السجود والنزول اليه ، وهذا



الضغط وبالذات على الكبد وقنواته يزيد من العصارة الصفراوية الذاهبة الى الأمعاء والمساعدة في هضم الدهون وتحويلها بواسطة انزيم الليباز الى أحماض دهنية وجلسرول ، والتي قد يتعسر هضمها في غيبة هذا الانزيم .

— والضغط على الأمعاء ينبه الحركة الدورية للأمعاء الدقيقة والغليظة فيعاون في أداء عملية الهضم وأداء فصل التبرز بكيفية سليمة وفي وقتها المعين ، فيتجنب الصائم حدوث الإمساك .

وحركة العضلات أثناء الركوع والسجود والقيام يؤدي الى تقويتها وبخاصة عضلات جدار البطن فتمنع ترهلها فتلافي المرء السمنة وتشويه القوام وتكوين الكرش (١) .

— وحين يركع المسلم وحين يسجد يزيد معدل تدفق الدم الى النصف العلوي من الجسم وبخاصة المخ والرأس ، وتكراز هذا القفل يجعل كمية الدم وما يحمله من غذاء للخلايا أكبر وبالتالي يزداد معدل التنبيه والتركيز والقدرة على التفكير بعمق .

— وجو الصلاة ذلك الجو الروحي السامي يؤدي

---

(١) أضف الى هذا حركات الفاصل أثناء الصلاة وما تؤدي اليه من تليين وحركات تقويها وتنشط الجسم لأداء الأعمال الأخرى .

الى راحة النفس وهدوئها فيتم الهضم في جو سليم وصحى من الناحية النفسية بكفاءة وتنتفى أسس واسباب حدوث الأمراض المتعلقة بالهضم والتي ثبت ان لها اسبابا عصبية ونفسية كقرحة المعدة والاثنى عشر والقولون العصبى واضطراب الهضم العصبى وصعوبة البلع العصبى وفقدان الشهية العصبى ... الخ ، وغير هذا من أمراض القلب والضغط والأمراض العصابية والنفسية .. الخ .

فهذا الجور جو الصلاة والصيام يقتلع جذور عوامل القلق والضيق والملل والحقد والفيظ والوساوس وغيرها من عوامل اضطراب النفس ونعرضها للأمراض النفسية والعصابية .

– وتجارب العلماء تؤكد أن هناك ارتباطا وثيقا بين اتمام الهضم وتناول الطعام في جو نفسى طيب وبين سير أمور الهضم وعملياته بكفاءة .

.. فانظر أخى المسلم لهذه الفوائد الكثيرة للصلاة عامة وصلاة التراويح – القيام – فاحرص عليها .

## السحور : بركته وأسراره الطيبة

● عن انس بن مالك رضى الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( تسحروا فان في السحور بركة . ) ( ١ )

● وقال صلى الله عليه وسلم : ( لاتزال امتى بخير ما عجلوا الفطر واخروا السحور . ) ( ٢ )

● وعن زيد بن ثابت قال : ( تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ثم قمنا الى الصلاة - أى صلاة الفجر - قيل كم كان بينهما ، قال خمسون آية . ) ( ٣ ) ( ٤ )

---

(١) رواه البخارى ومسلم .

(٢) رواه أحمد .

(٣) أى الوقت الذى يكفى لتلاوة خمسين آية ، أى حوالى ربع الى ثلث ساعة .

(٤) رواه البخارى .

السحور سنة مستحبة كما ترى من هدى النبي  
سلى الله عليه وسلم ، وله من الفوائد والآداب الطبية  
ما سنفصله هنا .

● فقيام الصائم للسحور وتناوله طعامه معناه انه  
تناول وجبتين : واحدة ساعة فطره واخرى ساعة سحوره ،  
وبذلك تتوزع كمية الطعام على فترات زمنية متباعدة  
ويمكن للجهاز الهضمي أداء عمله في كفاءة وسهولة وراحة ،  
مع تمتع المسلم بمرونة الحركة ويقظة الذهن وتلافي  
مضاعفات ادخال الطعام على الطعام في اوقات متقاربة ،  
وما يحدثه من اضطراب بالهضم وثقل بالحركة وتبلد  
الذهن والميل للكسل والراحة .

● وتأخير السحور يعطى الصائم فترة زمنية  
ما بين ٧ - ٩ ساعات ( حسب الفصل من صيف الى  
شتاء ) ، منذ ان افطر فيمكن للجهاز الهضمي هضم كل  
انواع الغذاء الذي يكون المرء قد تناوله ساعة الفطور ،  
فيدخل طعام السحور والجهاز الهضمي مستعد لتلقى  
هذه الكمية الجديدة دون ان يكون هناك بقايا طعام تضيف  
عبئا جديدا ، ( فالمواد النشوية والسكرية يتم هضمها في  
حوالى ١ - ٣ ساعات ، والمواد البروتينية تهضم في حوالى  
٢ - ٥ ساعات ، والمواد الدهنية والزيوت تهضم في حوالى  
٤ - ٧ ساعات ، حسب حالة الطعام من سيولة وصلابة ،

وحسب كمية الطعام ، وطريقة طهيهِ ، وكفاءة الجهاز الهضمي ، ... الخ . )

فالسحور المتأخر ينظم عمل جهاز الهضم ويربيحهُ .

● وخلال الفترة ما بين الفطور والسحور فإن الوقت يكفي لحدوث نوبة من التبرز ، وتكون أجهزة الهضم كلها خالية تقريبا من كل مراحل الهضم ومستعدة لتعمل على كمية الطعام الجديدة .

● والسحور ضرورة لكل صائم لأنه يعد بمثابة تموين للجسم بالغذاء والطاقة الحرارية ، فالجسم يحتاج في المتوسط للانسان البالغ حوالي ٢٥٠٠ سعر حراري (١) يوميا ، لأداء وظائفه الحيوية وأداء عمل بدني متوسط الجهد ، أي حوالي ١٠٠ سعر حراري لكل ساعة . فإذا تناول الصائم ساعة فطره وجبة بها ما يقرب من ١٠٠٠ سعر حراري فإن هذا معناه أنه يحتاج ساعة سحوره لحوالي ١٥٠٠ سعر حراري آخر لكي يقدر على سد حاجة الجسم من الطاقة فترة صومه والمقدرة بحوالي ١٢ - ١٧ ساعة، أما إذا تغاضى المسلم عن وجبة السحور وتناول طعامه اليومي كله ساعة فطره فإنه سيحرق من الغذاء ما هو في

---

(١) السعر الحراري أو الكالوري هو تعبير عن مقدار الطاقة المتولدة من الغذاء والتي تجعل جراما واحدا من الماء ترتفع درجة حرارته درجة مئوية واحدة .

حاجة اليه ليحصل على الطاقة ويتحول الجزء الباقي الى مخزون من الدهون تحت الجلد ، فضلا عن مشكلات التلبك المعوي واضطراب الهضم لوجود هذه الكمية الضخمة من الطعام في فترة زمنية قصيرة ، واذا تناول الصائم وجبة فطور معتدلة فقط طوال يومه ، ولم يتسحر فان جسمه سيسحب مخزون النشا الحيوانى . من الكبد - الجليكوجين - ويحوله الى سكر الدم - جلوكوز - ليكفيه حوالى ١ ساعات ، ثم يقوم الجسم بعد بالحصول على حاجته من الطاقة بحرق المخزون من الدهن تحت سطح الجلد وبالأعضاء ولكن مع شعور الصائم بهبوط واعياء وميل للكسل والارهاق عند اى مجهود والعطش الشديد لأن الدهون تحتاج فى تمثيلها غذائيا وحرقتها ونتاج الطاقة لكميات كبيرة من الماء .

● والسحور ضرورة عظمى للمراهقين والناقهين والشيوخ والحوامل الذين يصومون ، ولا تتحمل حالاتهم اضافة عبء كبير على قوى الجسد ..

● والتأخر فى السحور افضل ليقلل من احساس الجوع والعطش ، فشعور الجوع مرتبط بفراغ المعدة من الطعام ونسبة سكر الدم ، فاذا كانت المعدة فارغة، وهذا امر يحدث خلال ١ - ٢ ساعات من تناول الطعام بحسب نوعه ، واذا هبط مستوى سكر الدم خلال ساعات ايضا بعد تناول الغذاء ، فان المرء يبدأ فى الاحساس بشعور الجوع خلال بضعة ساعات ، فاذا

تسخر الصائم متأخرا تأخر شعور الجوع والعكس صحيح ،  
والامر كذلك بالنسبة لشعور العطش ، فتأخر السحور  
مع شرب السوائل يعين على تأخر احساس العطش ،  
وبخاصة في فصل الصيف حيث يزيد معدل فقد الجسم  
للماء بسبب زيادة العرق .

● ويجدر بك اخي المسلم بعد السحور ان تقضى  
لوقت ما بين السحور وصلاة الفجر - وقت السحر -  
في رحاب الروحية الاسلامية كتلاوة القرآن والذكر  
والاستغفار والتسبيح ، فصحة الابدان تعتمد على صحة  
النفوس .

ولا تنم مباشرة عقب تناول طعام السحور . فالنوم  
عقب الطعام يجعل النوم دون راحة به الكثير من احلام  
اليقظة والرؤى المرعبة والكوابيس ، مع الاحساس بثقل  
الطعام على الصدر وصعوبة التنفس... الخ ، وحين  
يستيقظ المرء يجد نفسه كسولا متراخيا ويحتاج لوقت  
طويل حتى يفيق ، مع بداية الاحساس بالجوع والعطش  
لانه اثناء نومه هذا هضم جزءا كبيرا من الطعام ، اضعف  
الى هذا انه سيبدأ عمله بعد قوت معظم ساعات النهار  
والضحى فلا تتوافر له من ساعات العمل قبل ساعة  
فطره الا القليل ، مما يلجئه الى السهر فتعتل الصحة  
وينهك بدنه وحيويته ، وهذا امر يجب على كل مسلم  
ان يتجنبه مع اعادته لتوازن حياته وتنظيمها وفقا لهدى  
النبوة وقواعد العلم .

## نصائح غذائية للصائمين

هذه النقاط تعد من أهم مايجب أن يعرفه كل مسلم لما لها من فائدة عظيمة وحساسية فائقة حتى يكون شهر رمضان شهر صيام لا شهر طعام .

ولنبداً أولاً بتحديد الحاجة اليومية للجسم من الغذاء اذ تقدر للشخص البالغ الذي وزنه ٧٠ كيلوجراما بحوالى ٢٥٠٠ سعر حرارى الى ٣٠٠٠ سعر حرارى يوميا ، يمكنه الحصول عليها من ٧٠ - ١٠٠ جرام بروتين ، و ٣٠٠ - ٣٦٠ جراما نشويات أو سكريات ، و ١٠٠ جرام دهون (١) ، بالإضافة الى الحاجة اليومية الى حوالى ٤ لترات ماء يوميا فى صورة مياه غازية أو عادية أو مشروبات محلاة كالشاي والليمون أو فى الفواكه

---

(١) منها مقدار نشاط الغدة الدرقية ونوعية العمل وراحة الجسم والنوم . . الخ ، فزيادة نشاط الغدة الدرقية والعمل الشاق وأثناء اليقظة تكون حاجة الجسم للطاقة وللغذاء أكبر من حالات هبوط نشاط الغدة الدرقية والعمل الخفيف وأثناء النوم والاسترخاء .



وانحسروات ... الخ ، مع مطالب الجسم من الأملاح المعدنية والفيتامينات .

وتختلف كمية الغذاء ونوعيته من يوم لآخر وحسب درجة حرارة الجو ، ففي الصيف تزيد حاجة الجسم للماء والأملاح لتعويض الفاقد عن طريق العرق ، ولكن تقل الحاجة الى السعرات الحرارية عكس اوقات الشتاء ، حيث تقل درجة الحرارة ويحتاج الجسم المزيد من السعرات الحرارية ، وبخاصة تلك المتولدة من الدهون لحاجة الجسم للتدفئة ، ويلاحظ ان الاختلاف في الزيادة والنقصان يتم في اطار محدود من التغيير .

وكذلك هناك عوامل أخرى كثيرة تتحكم في مقدار حاجة الجسم للغذاء (١) .

والصائم في شهر صومه يتناول وجبتين مع حاجته لنوعية معدله من الغذاء . فيجب ان يراعى هذه النقاط :

---

(١) يعطى جرام المادة البروتينية عند احتراقه ٤ سعرات حرارية وكذلك المواد السكرية والنشوية ، أما الدهون والزيوت فتعطى ٩ سعرات حرارية .

## ● تنظيم الوجبات : -

يُحسن بالصائم أن يلتزم بنظام الوجبتين الفطور والسحور ، مع الإسراع بالفطور وتأخير السحور ، على أن تكونا وجبتين خفيفتين ، وإذا أحب أن يتناول المزيد من الطعام بين هاتين الوجبتين فلتكن أيضا وجبة خفيفة في منتصف المدة الزمنية ما بين الفطور والسحور ، حتى لا تتراكم ثلاث وجبات ثقيات وتجهد الجهاز الهضمي وتربكه في هذه الفترة القصيرة .

## ● طعام الفطور :

كما سبق أن أوضحنا يجب أن يبدأ الصائم فطره بمادة غذائية سكرية سريعة الامتصاص ، كمنقوع التمر والزبيب أو منقوع الفواكه المجففة المحلاة أو الرطب أو عصير الفواكه أو الحساء - الشورية - الدافئ ، لما لهذه الأشياء من خاصية إزالة العطش وإحساس الجوع، ثم بعد صلاة المغرب يكمل الصائم فطره ، ويحسن أن تكون كميته أقل من كمية الوجبات العادية ، مع استحباب وجود الحساء الدافئ ليساعد المعدة والأمعاء على التنبه . كذلك فوجود الخضار في صورة حساء أفضل ، وإن كانت هناك لحوم فلتكن مسلوقة أو مشوية لا محسرة ، ليسهل هضمها أسرع ، وأفضل اللحوم لحوم الأسماك والحمائم والدجاج والأرانب

الصغيرة واللحم البقرى أو الجاموسى الصغير ؛ البتلو  
وانكندوز ) ولا يأس ساعة الفطر بالأرز والمكرونة أو  
الخبز ... الخ ، بكميات معتدلة ..

وليبتعد الصائم قدر الامكان عن الاطعمة  
والسوائل المثلجة والشديدة البرودة ؛ لأنها تؤدى الى  
بطء عمل المعدة وارباكها مع حدوث التهابات بها .

وليبتعد المرء ايضا عن شرب السوائل الباردة  
كبيرة ، لأنها تؤدى الى امتلاء البطن بسرعة فيحس المرء  
بالشبع الكاذب ، فضلا عما تقوم به من احداث احساس  
باليوعة وفقد الشهية وتخفيف العصارات الهاضمة  
والغضائر ، مما يؤدى الى بطء عملية الهضم واضطرابها.

وبالنسبة للملح فليتناول منه الصائم قدرا معقولا  
صيفا ، وليقلل منه فى الشتاء ، مع تجنب التوابل والمواد  
الحريفة كالشطة وغيرها كالمخللات والمشهيات ، ونفس  
الكلام تقوله عن الاكلات الدسمة والاطعمة الدهنية  
والاكلات المسبكة والمقلوة والصلصات ... الخ ، فهى  
ثقيلة على المعدة السليمة وتسبب الانتفاخات والعطش،  
مع تهيج المعدة والامعاء والمصران الغليظ ، فضلا عن  
عسر هضمها واتعابها للكبد ..

والخضروات الطازجة فى صورة سلاطة امر شديد  
الاهمية للصائم ، فهى تزوده بالاملاح المعدنية

والفيتامينات ، مع تقليل احساس العطش ومساعدتها  
للجهاز الهضمي على انتظام فعل التبرز وتجنب  
الامساك .

ولا بأس بقليل من الفاكهة الطازجة عقب الفطر  
بشاعة أو أكثر كتحلية .

أما الحلوى المعتادة في رمضان - كالكنافة  
والقطايف وقمر الدين . . . الخ - فيجدر بالصائم عدم  
تناولها الا بقدر معقول في الفترة الوسيطة ما بين الفطور  
والسحور .

### ● مابين الفطور والسحور :

يجدر بالمرء ألا يتناول طعاما في هذه الفترة الا لمن هم  
اصحاب حالات خاصة كالمرضى والحوامل والناقهين  
والمراهقين والمرضعات . . . الخ ، لتجنب العنب على  
المعدة والأمعاء .

وان كان المرء ولا بد فاعلا فلتكن الأطعمة في صورة  
سائلة وبكميات بسيطة ككوب شاي أو لبن دافئ أو عصير  
فواكه أو مياه غازية أو فاكهة سهلة الهضم كالعنب  
والبطيخ بكميات معقولة حتى لا يزيد الوزن .

### ● وجبة السحور .

السحور كما أوضحنا عون للمسلم على صوم  
اليوم فيجب ان يكون طعامه من المواد المتوسطة الزمن في

سرعة الهضم كالقول (١) واللحوم والخبز والخضروات المسلوقة والجبن وكميات بسيطة من الدهون ... الخ، مع شرب كمية كبيرة من الماء - دون اسراف - بالاضافة للزبادى الذى يعد من افضل الاغذية فهو يحتوى على حمائر ومواد تسهل الهضم وتريح المعدة وقيامه بترطيب المعدة وازالة جزء من شعور العطش ووجود نسبة عالية من الفيتامينات والاملاح المعدنية به مع احتوائه على نسب من المواد الدهنية معقولة ، وكذلك المواد السكرية والبروتينية السهلة الهضم ، مما يكاد يجعله وحده غذاء شبيه كامل (٢) .

### أخي الصائم :

اتباعك لما نصحناك به يجعلك تفيد غاية الفائدة الصحية من صومك فالتزمه .

---

(١) الفول بالزيت واللسون يكاد يشكل غذاء شبيه كامل ايضا مع سلاطة الخضار فالقول به ١١٪ بروتين و ١٧٪ نشويات بالاضافة لأملاح المعدنية ونسبة قليلة من الدهون يعوضها الزيت مع وجود قشرة سليولوزية لها من الفوائد ما سبق أن ذكرناه .

(٢) يعزو البلغاريون وغيرهم ما يتمتعون به من الحيويه وطول العمر الى ما يتناولونه من كميات كبيرة من الزبادى ، ولا عجب في هذا فالزبادى من افضل الأطعمة وأقربها وأكثرها تكاملا بالنسبة للإنسان .

## هؤلاء ماذا لا يصومون ؟

● قال جل وعلا : ( فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين . ) (١)

● وعن أنس الكعبى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( إن الله عز وجل وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة ، وعن الحبلى والمرضع الصوم . ) (٢)

الاسلام دين يسر يراعى ظروف كل انسان حين يكلفه بأداء عبادة ، وقاعدته في ذلك : ( لا يكلف الله نفسا إلا وسعها . ) (٣)

وهناك حالات أوجب الاسلام عليها الفطر .  
وحالات أباح لها الفطر وخيرها وسننسط هنا تفصيلا

---

(١) سورة البقرة آية ١٨٤ .

(٢) رواه الخمسة .

(٣) سورة البقرة آية ٢٨٦ .

بعض هذا النماذج شارحين الحكمة الطبية من وراء هذا المقصد .

### ( ١ ) الأطفال ..... متى وكيف يصومون ؟

● قرر الشرع الحنيف أن يصوم الطفل متى بلغ ، وفي ذلك توافق طبي جليل مع أمر الشرع ، فان مرحلة البلوغ مرحلة جديدة يدخلها الجسم وهو أقدر فيها على تحمل التكاليف البدنية من مرحلة الطفولة ، ويبدو هذا واضحا من دراسة معدلات ونسب الوفيات في مرحلتى الطفولة والمراهقة (١) ، حيث نجد أن فترة المراهقة هي أقل في معدلات الوفيات من حيث فترة الطفولة بنسبة كبيرة جدا وبخاصة في حالات الوفيات نتيجة الأمراض المعدية وأمراض الضعف الجسدى والأمراض المزمنة المنهكة ، وذلك لما يوجد بالجسم في فترة المراهقة من حيوية دافقة و طاقة تجديد كبيرة وقدرة بناء وتعويض لأنسجة الجسم في أقصى قمة لها .

● كما أن فترة الطفولة تحتاج لكميات كبيرة جدا من الطاقة والغذاء والسعرات الحرارية لكل كيلو جرام من الوزن يوميا ، وهذه الكميات أكبر من الكميات المطلوبة لفترة المراهقة أو لفترة تمام البلوغ .

---

(١) مرحلة الطفولة منذ الولادة وحتى سن ١٢ عاما . والمراهقة

ما بين ١٢ - ٢٠ عاما .

وهذا الجدول المبسط يشرح هذه الحقيقة حيث ترى الحاجات المطلوبة لكل سن محسوبة لكل كيلوجرام من الوزن لكل يوم .

نوع الحاجة		بروتين		نوع السن	
ملاحظات	ماء	سمرات حرارية	بروتين	السن	
فترة الطفولة المراهقة بالغ	٣ سم	١٠٠	جرام	٣ - ٣	١ - ٣
	١٠٠	٩٠	جرام	٣	٦ - ٦
	٧٥	٧٠	٢ - ٢	٢ - ٢	٧ - ١٢
	٥٠	٥٠	١ - ١	١ - ١	١٣ - ١٦
	٥٠	٥٠	١	١	١٦ - ١٦



● كما أن قدرة تخزين المواد الغذائية لدى المراهقين والبالغين أكبر من قدرة الاطفال وبخاصة النشا الحيوانى - سكر الكبد = الجليكوجين = وهو كما سبق أن أوضحنا انه أهم مادة يعتمد عليها الجسم فى سد حاجة الجسم فى ظروف الحاجة وهبوط نسبة سكر الدم مثل حالات الصوم ، ويكفى سكر الكبد لتلبية حاجة الجسم من الطاقة لمدة ست ساعات وهى فترة لا يستهان بها أثناء الصوم ، وبعد هذه الفترة يعتمد الجسم على مخزون الدهون تحت الجلد ، وهى كميات محدودة وقليلة لدى الاطفال لكنها أكبر فى حالة المراهقين وأكبر فى حالة البالغين ، ثم يعتمد الجسم بعد ذلك على تكسير الخلايا وهدم الأنسجة الأقل فى الأهمية ثم الأهم فالأهم لتزود الجسم بالطاقة .

وأن ترجمنا هذا بالنسبة للاطفال ان صاموا فنقول ان جسم الطفل سيستمد طاقته من سكر الدم - من الغذاء - حتى يهبط خلال بضع ساعات قليلة ثم يتجه الجسم الى مخزون الكبد من النشا الحيوانى لينفذ أيضا خلال ساعات قليلة فيتجه الى الدهون وهى قليلة الكمية ثم الى هدم الخلايا والأنسجة ويكون اعتماده فى الغالب على تكسير الأنسجة لأن الدهون قليلة الكمية ، ومعنى هذا اعاقة النمو والبناء بالجسم ، فضلا عن المشقة التى لا يتحملها الطفل يضومه مما قد يولد شعورا بالكره

لهذه الفريضة والاسلام مبنى على رفع المشقة وتأليف  
القلوب .

ولابأس بتعويد الأطفال قرب البلوغ على الصوم  
بطريقة تدريجية بأن يصوموا فترات قصيرة تزداد  
بالتدريج على أن يفطروا متى شعروا بأي إرهاق .  
وهكذا كن يفعل أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم مع  
أبنائهم .

وعندما يصوم البالغون منهم فيجب أن نهتم بنوعية  
معينة من الطعام وفقا لحاجة أجسامهم وذلك بأن نزيد  
لهم من كمية البروتينات في صورة لحوم وبيض وأسماك  
وجبن وبقول . . . الخ وكذلك تزيد كمية النشويات  
كالأرز والخبز مع كمية أكبر من الماء والأملاح المعدنية  
والفيتامينات في صورة سواقل وفواكه وخضروات طازجة  
حتى يمضى مسار نمو الجسم بصورة طبيعية .

### (ب) الحائض :

أوجب الله تعالى على الحائض أن تفر على أن  
تقضى أيام الحيض وفطرها فيه في أيام آخر .

والطب من دراسته لحالة الحائض البدنية  
والنفسية يرى نفس حكم الدين ، فالحيض مرتبط عند  
الأنثى بالأم شديدة في صورة مقص بالبطن وبخاصة  
بالجزء الأسفل وقد يمتد الى الفخذين والساقين ويشتد

الآلم ويلزمها الفراش ، وقد يصحب هذا الآلم الم  
بالتدين وصداع شديد مع حالة من التوتر والقلق  
والصيق والاحباط النفسى ، فالمرأة هنا ليست فى افضل  
حالاتها النفسية ، والانثى تفقد كمية من الدم خلال  
شهره الحيض البالغة ٣ - ٧ ايام تقدر بحوالى  
١٠٠ سم ٣ - ١٠٠ سم ٣ أى حوالى ٢٠٢٪ الى ٤٥٪  
من كمية الدم بالجسم وتكرار فقد الدم شهريا دون  
تعويض يؤدى بالانثى لحدوث فقر دم وضعف عام  
- أنيميا - ، والجهاز التناسلى الذى الانثى فى هذه الفترة  
يكون فى حالة اعادة تنظيم نفسه ، وذلك لنزول الجدار  
المبطن للرحم مع افرازات الحيض مع الاحتقان الشديد  
به ، ولذلك تحتاج الحائض لنسوع خاص من الرعاية  
النفسية والغذائية حتى تزول هذه الاعراض ولذا لزم  
للحائض ان تفطر فقد تحتاج لأخذ دواء يسكن المص  
فى وسط النهار او قد تحس بالجوع سريعا او الانهالك  
المباشر عقب مجهود عادى فليزم أن تتناول ما يردّها الى  
حالتها العادية وهذه النقاط بعض من الحكمة الطبية .

### (ج) النفساء :

مدة النفاس هى الفترة التى تعقب الحمل والوضع  
وتقدر بحوالى ستة أسابيع ، والمرأة النفساء بعد الحمل  
والوضع - وهما مجهودان شاقان - تحتاج الى الراحة  
التامة والعناية الغذائية الكاملة لتعويض ما فقده جسمها

من بروتينات واملاح معدنية كالكالسيوم والحديد  
والفوسفور ... الخ والفيتامينات وغيرها ..

وتحتاج النساء لفترة زمنية طويلة لاعادة بناء  
الجهاز التناسلى واراحته وتجديد انسجته وبخاصة  
الرحم المتضخم بفعل الحمل ، وتقدر هذه الفترة بحوالى  
ستة اسابيع ، والنساء تكون عادة معرضة لفقد الكثير  
من دمها اثناء المخاض واثناء فترة النفاس وفى حالات  
الولادات المتعسرة ، فضلا عن تلك التى تتطلب التدخل  
الجراحى وشق البطن لاستخراج المولود .

واذا ما قامت المرأة بالارضاع لوليدها فذلك جهد  
آخر يضاف لأسباب وجوب فطرها .

والنساء فى حاجة لكمية غذائية كبيرة اكبر من  
المعدل العادى وموزعة على فترات متقاربة وبخاصة من  
السوائل والفواكه والخضروات الطازجة والمواد  
البروتينية والنشوية مع الراحة المناسبة والاهتمام  
بنظافة الاعضاء التناسلية حتى تتجنب الامراض الخطيرة  
التي تصيب النساء فى فترة النفاس والتي ترفع من  
معدلات وفيات الأمهات كحمى النفاس والتزيف الرحمى  
والهبوط العام ... الخ .

## ( د ) الحامل هل تصوم كيف ومتى ؟

رغم أن الحمل يعتبر أمرا فسيولوجيا وليس مرضا لكنه أمر مجهد والسنة المباركة أباحة للحامل أن تفر وتنبز هنا عدة نقاط :

### ● أثر الصوم على جنين الحامل

يصل الجنين على غذائه من أمه ، ومالم يكفه الغذاء الموجود بدمها فانه يلتمس تعويض هذا النقص من مخزون الأم بكبدها وعظامها وانسجتها .

وفي حالات وجود علة متعلقة بالجنين كالأجهاض المتكرر أو السابق أو موت الجنين قبل الولادة داخل الرحم أو نزوله معيب التكوين أو ضعيف التكوين ... الخ فيوجب الأطباء فطر الحامل لتجنب تكرار هذه الحالات التي يزيد بها سوءا أن تصوم الحامل وينعكس بالتالي على الجنين .

### ● أثر الصوم على الحامل

تعانى الحامل في أشهرها الثلاثة الأولى من متاعب عديدة كالقيء والدوار والأرق والدوخة والصداع والوحم فتحتاج الى الدواء ، فضلا عن نظام غذائي محدد لذا يستحب لها الفطر .

وفي آخر الأسابيع الستة يزداد ضغط الرحم المتضخم على القلب والصدر والمعدة والأمعاء لذا تضطر الحامل الى اكل كميات صغيرة من الغذاء على فترات متقاربة حتى لايزيد الضغط وترتبك أجهزة الهضم مع الاحساس بضيق الصدر وتعسر التنفس ، ويضاف الى هذا القلق النفسى بشأن الوليد المنتظر وانهاء الحمل مع الضعف المستمر لذلك يستحب لها أن تفطر ، وحقا اذ قال القرآن : ( حملته أمه كرها ووضعته كرها . ) (١)

أما فى الفترة الوسطى من الشهر الرابع وحتى منتصف الثامن فلا تكون لدى الحامل متاعب كبيرة وتكون حالتها البدنية عادية ، فيمكن لها الصوم اذا كانت لديها القدرة على ان تراعى أنها فى حاجة لكمية غذائية اكبر من المعدل العادى ( فهى فى حاجة الى حوالى ٢٥٠ جراما من السكريات ، وحوالى ٧٠ جراما من البروتينات، و١٠٠ جرامات من الدهون ازيد كل يوم من المعدل العادى ، بالاضافة للمزيد من الاملاح المعدنية والفيتامينات ) والا لتأثرت الحامل وأصيبت بالوهن والاجهاد والهبوط العام وامتد هذا الأثر الى الجنين ونزل ضعيف التكوين والبنية .

---

(١) سورة الأحقاف آية ١٥ .

## ● يؤثر الصوم على الحامل بمضاعفات :

كما في حالات الحمل المصحوبة بمرض في القلب أو مرض السكر البولي أو الكبد أو أمراض الكلى أو النزيف الرحمي أو تسمم الحمل وتشنجاته . . . الخ ففى مثل هذه الأحوال يجب على الحامل أن تفطر مع وضعها تحت الاشراف الطبى المستمر .

والطبيب أو الطبيبة المسلمة الثقة يمكنها تحديد كل موقف لكل حامل بالتفصيل .

## ( ك ) الرضع وكيف تصوم ؟

الارضاع مجهود وهو امتداد لمجهود الحمل والوضع الكبيرين ، والمولود يرضع حوالى  $\frac{1}{4}$  وزنه لبناً يومياً من ثدى أمه أى حوالى  $\frac{1}{8}$  كيلو جرام فى الشهر الأول وحوالى ١ كيلو لبناً فى الشهر الرابع وحوالى  $\frac{1}{3}$  كيلو جرام لبناً فى الشهر الثامن . وبذا تكون الأم المرضع فى حاجة الى كمية غذاء كبيرة تعوض ما تدره من اللبن وتكفى لحاجاتها الأساسية من الطعام ، مع تعويض الجسم وتجديد أنسجته التى ارهقت وتلفت فى موضوع الحمل والوضع ، والاهمال فى هذا الشأن لاشك انه يعرض الأم لأمراض سوء التغذية مع نقص كمية اللبن المفروزة وضعف نسب المواد الغذائية والأملاح المعدنية

والفيتامينات بها يضعف الطفل الرضيع ، وتكاد تهلك  
أمه وهذا أمر - لاشك - أن رحمة الشرع وحكمته  
ثأباه .

ومن المعروف أن عدد مرات رضاعة الطفل ٥ - ٦  
مرات يوميا أى كل حوالى ٤ - ٥ ساعات ، ولذلك فمن  
الأفضل أن تشرب الأم كمية من السوائل ولو كوب ماء  
قبل الارضاع بنصف ساعة حتى تزيد كمية اللبن المفزة  
ولذلك فلبن الأم الصائمة قليل فى كميته لأنها أثناء الصوم  
يعتبر جسدها بامتناعها عن الشراب فى جفاف نسبي  
بالأنسجة ويبدو هذا واضحا بصفة خاصة فى فصل  
الصيف وفى حال الارضاع فى النصف الأخير من نهار  
الصوم .

وقد نرى بعض الامهات ممن لايفهمن حكمة الشرع  
يقمن بالصوم وارضاع أطفالهن الباتا صناعية أو وجبات  
مساعدة كالينسون وعصير الليمون والكرأوية وغيرها ،  
وفى ذلك بعد عن رحمة الله بالطفل البريء فالطب الحديث  
لايرى شيئا يمكن أن يحل محل لبن الأم ، ويقول الحق  
جل وعلا : ( والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين  
لمن أراد أن يتم الرضاعة ) (١)

لذلك ننصح كل أم بأن طفلها أولى بثدييها ، وان

---

(١) سورة البقرة آية ٢٣٣ .



كانت هنالك بعض المرضعات ممن لهن أجسام قوية  
وآردن الصوم فنحن ننصحهن بهذا النظام .

● ترضع الأم طفلها عقب الفطور بحوالى  
ساعة ، ثم مرة أخرى قبل السحور بحوالى أربع  
ساعات ، ومرة ثالثة قبل نهاية السحور بنصف ساعة  
بحيث تفيد من فترة الفطور وارتواء الجسم وتغذيته  
غذاء جيدا .

● أثناء الصوم يمكن للام ارضاع طفلها مرتين  
واحدة حوالى الساعة الثامنة أو التاسعة صباحا ،  
والثانية عند الثانية عشرة ظهرا ، ويمكنها بعد ذلك  
اعطائه سوائل مغذية ووجبات أخرى مساعدة في الفتره  
الباقية حتى الفطور وفق ما يصنع له الطبيب وحسب  
سن الطفل ..

● ويجب أن تهتم المرضع بغذائها كميته  
ونوعيته وتزيد من كمية السوائل .

● ويجب عليها انهاء صومها حال شعورها  
بالارهاق والتعب .

#### (هـ) المرضى والناقهون .

لا حاجة لنا بالخوض في حكمة إباحة فطر المريض  
فهذا أمر بديهي ، فمثلا مريض قرحة المعدة محتاج

لتناول وجبات غذائية في فترات متقاربة ليتجنب آلامها الشديدة ، فضلا عن الدواء ، وكذلك المريض بأحد الحميات والأمراض المعدية فالهبوط الشديد والضعف العام واعطاء الدواء بصفة منتظمة يتعارض مع حكمة الصوم ومواقفته .

والناقهون في فتره تعتبر امتدادا لفترة المرض من حيث العناية والرعاية الصحية والغذائية فمعظم الناقهين يحتاجون الى كميات من الغذاء وبخاصة المواد السروتينية والسكرية والسوائل بمقادير تفوق الحاجة اليومية العادية نظرا لأن الجسم في حالة تجديد وحاجة الى الراحة ، والصوم هنا يعتبر مجهودا يؤدي الى اطالة فترة النقاهة وربما انتكاسة في المرض وذلك أمر لا يرضاه الشرع ولا الطب ، والمرجع في تقدير مدة النقاهة هو الطبيب المسلم الثقة .

## **(و) الضعفاء والشيخوخ ومزاولة الأعمال الشاقة .**

### **الضعفاء والشيخوخ :**

لا شك أنهم ضعفت أبدانهم ، وقلت قدرتهم على تخزين المواد التي تسد حاجات الجسم وقت الصوم كسكر الكبد والدهون .

كما ان أنسجة الجسم تعد في حالة جفاف نسبي

عن مثيلاتها من أنسجة الشباب والرجال فتحتاج لذلك  
للرى المستمر فى أوقات متقاربة ، فضلا عن حاجة  
النسيخوخة لنوعية ونظام خاص من الغذاء ومواقيت  
محددة مضافا الى ذلك تناولهم للدواء .

والضعفاء حكمهم حكم الناقهين .

### مزاو لو الأعمال الشاقة :

وهم يحتاجون الى ١ - سوائل وأملاح وبخاصة ملح  
الطعام لتعويض المفقود عن طريق العرق ٢ - سمعات  
حرارية بكميات كبيرة فى صورة مواد نشوية او سكرية  
او دهون او بروتينات ، وحاجتهم هنا الى هذه  
السوائل والمواد الغذائية تكون بكميات تفوق الحاجة  
للانسان العادى ، فعامل البناء او الحداد او الذى  
يقطع الأحجار مثلا يحتاج الى حوالى ٥٠٠٠ سعر  
حرارى يوميا ، أى ضعف الحاجة العادية اليومية .

والعلماء أفتوا لمثل هذه الحالات بالفطر والتعويض  
فيما بعد ، فالصوم مع مزاولة مثل هذه الأعمال الشاقة  
وبخاصة تحت أشعة الشمس المحرقة قد يصل بالمرء  
الى حالة من الاعياء والهبوط العام أو الجفاف مع  
التشنجات العضلية وفقدان الوعى ولا ينقذ هذه  
الحالات إلا العلاج السريع بالمحاليل والسوائل وفق كل  
حالة .

## (ى) المسافرون والمجاهدون .

« السفر: قطعة من العذاب » هكذا وصفه النبي صلى الله عليه وسلم ، ومهما قيل عن وسائل الراحة فالتشريع خالد لكل زمان ومكان ولا ينسخ ، والسفر مهما تعددت سبل الراحة فيه لا يزال يحمل للانسان المتاعب فالأبحاث تظهر أن السفر من عوامل اصابة المسافرين بالصداع وتعب المفاصل والجهاز الحركى والإرهاق ... الخ .

والضوضاء الناجمة عن وسائل المواصلات تؤثر على قوى السمع وخلاياه وأنسجته والاهتزازات والتقلبات والذبذبات المصاحبة للمواصلات تؤثر على الجسم بأثر سلبى وقد يؤدي بعضها لحدوث ما يسمى دوار البحر مصحوبا بقیء ودوخة وآلم بالمفاصل والعظام ، فضلا عما يستنشقه المرء من عادم الوقود وما به من غازات سامة تهيج الأعصاب وتضايق حركة التنفس وبالذات غاز أول أوكسيد الكربون .

والمجاهدون فى سبيل الله يبذلون جهدا بدنيا وذهنيا ويحتاجون لكل قواهم وحيويتهم ، لذا أباح الشرع لهم الفطر ، ولقد سافر رسول الله صلى الله عليه وسلم فى رمضان فصام وافر وخير صحابته بين الأمرين وكان يأمرهم بالفطر اذا دنوا من عدوهم ليتقوا على قتاله وصح عنه فى الأثر قوله : (ذهب المفطرون بالأجر .) حين

كان في جهاد الكفار فأفطر صلى الله عليه وسلم في رمضان ، وأفطر معه بعض الصحابة وصام آخرون مشددين على أنفسهم فكان قول نبي الله نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم ارشادا لطيفا الى أن الاسلام دين يسر ورحمة لا دين عسر ومشقة .

### حكمة نفسية :

ان الذى يدين بالاسلام ويزن بالعقل والحكمة هذه الأحكام الشرعية التى تيسر ولا تعسر وتكلف كل مكلف فى حدود طاقته سيراتح قلبه وتهدا نفسه وتطمئن روحه الى الاعتزاز بهذا الدين والثقة الكاملة الواعية فى كل امره وبه ويصبح مؤمنا عن اقتناع واخلاص وهذه خصال من قم الايمان .

## الحكمة الطبية في صوم النوافل

### النوافل

من سنن النبي صلى الله عليه وسلم صوم ستة من شوال عقب رمضان وصوم الاثنين والخميس من كل اسبوع ، وصوم يوم ناسوعاء وعاشوراء من شهر المحرم وعرفة لغير الحجاج ، وصوم ثلاثة أيام من كل شهر ، الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر .

— قال صلى الله عليه وسلم : ( من صام رمضان ، ثم اتبعه ستا من شوال كان كصيام الدهر ) (١) .  
وصوم ستة من شوال عقب رمضان ، وبخاصة في الأيام الأولى منه .

ولو في أيام متفرقات يعين الجسم على ترك مرحلة الصوم المتواصل والدخول الى مرحلة الافطار المتواصل بصورة تدريجية ، نيتكيف الجسم ووظائفه بأسلوب متسلسل يجنب الجسد حدوث أى اضطرابات ومتاعب وبخاصة للجهاز الهضمي .

---

(١) رواه مسلم والترمذي والنسائي وأبو داود .

— وروى أبو داود أن النبي صلى الله عليه وسلم  
كان يصوم عاشوراء وقال (١) أن بقيت إلى قابل لأصومن  
التسع . . »

وصوم الاثنين والخميس وصوم ثلاثة أيام من كل  
شهر عربى ويوم تاسوعاء وعاشوراء وعرفه معناه تدريب  
مستمر على الصوم فى كافة الظروف والاحوال ، وإفادة  
الجسم من نفاياته وأنسجته المتهاكلة على مدار العام ،  
وتجديد لحيوية الجسد وقدرته على الاحتفاظ بنشاطه  
وطاقته .

### النهى عن الوصال .

ومن سنن النبي صلى الله عليه وسلم النهى عن  
الوصال فى الصوم أى استمرار الصوم يومين أو أكثر دون  
فطور .

● عن عبد الله بن عمر أن رسول الله صلى الله عليه  
وسلم واصل فى رمضان وواصل الناس فنهاهم ، فقبل  
له : أنت تواصل فقال انى لست مثلكم انى أطعمهم  
وأسقى . . (١) .

● وعن أبى سعيد الخدرى أنه سمع النبي صلى  
الله عليه وسلم يقول : ( لاتواصلوا فأىكم أراد أن يواصل  
فليواصل حتى السحر . . (٢) )

---

(١) رواه مسلم .

(٢) رواه البخارى .

فنهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الوصال  
في الصوم مراعاة لقواعد الطب ورحمة الدين ، فالتشريع  
نزل للناس كافة فمنهم القوي والضعيف ومنهم الصغير  
والمن والشاب ، لذلك فيكفي من كل مسلم ان يصوم  
بالقدر الذي كلف به ليفيد نفسه وجسده دون مشقة  
وعنت .

اما اصحاب الأجسام القوية وقدرات التحمل  
فلا بأس بوصول الصوم على أن يتزودوا بطعام ساعة  
السحور ملتزمين هنا بأمره صلى الله عليه وسلم .

ومن المعروف علميا أن الجسم يمكنه الاستغناء عن  
الشراب عدة أيام وعن الطعام عدة أسابيع ولكن مع وجود  
آثار خطيرة على الجسم .

ومواصلة رسول الله صلى الله عليه وسلم ، تراها  
هنا من باب الخصوصية الدائية لسيدنا رسول الله صلى  
الله عليه وسلم وذلك راجع لقوة بدنه ومتانة بنيانه  
وشدة تحمله ويرى الامام ابن قيم الجوزية نفس  
الرأى أن وصاله صلى الله عليه وسلم هو نتيجة  
استغناء الجسم بفذاء القلب والروح عن كثير من  
الفذاء الحيواني - وقوله صلى الله عليه وسلم :  
( انى اظل عند ربى يطعمنى ويسقبنى ) (١) ، ليس معناه

---

(١) زاد المعاد في هدى خير العباد .



غذاء ماديا والا لما قال : (انى اواصل) ، وانما المرجع هنا الى غذاء الروح وقوة التحمل .

## النهى عن صوم الدهر :

### ● ومن سننه ايضا النهى عن صيام الدهر :

● عن انس رضى الله عنه قال جاء ثلاثة رهط الى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم ، فلما أخبروا كأنهم تقالوها - عدوها قليلة - وقالوا أين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم وقد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر ؟! قال أحدهم : أما أنا فأصلى الليل أبدا ، وقال الآخر : وأنا أصوم الدهر أبدا ، وقال الآخر : وأنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدا ، فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم إليهم فقال : أنتم الذين قلتم كذا وكذا ؟ ، أما والله انى لأخشاكم لله وأتقاكم له ولكنى أصوم وأفطر وأصلى وأرقد وأتزوج النساء ، فمن رغب عن سنتى فليس منى (١)(٢)

والطب يوافق الشرع فيما ذهب اليه من النهى عن صوم الدهر لما فيه من مشقة وعنت شديدين ، واستمرار حرمان النفس من الطيبات ، ومسارها على وتيرة واحدة

---

(١) رياض الصالحين عن البخارى ومسلم والنسائى .

أمر يدعو الى السأم والملل من هذا التكليف رغم كبتها  
بقوة الإرادة فتقبل على هذه العبادة أو النافلة بدون شوق  
أو فرح أو تقبل ، مما قد يضيع الفائدة لأن صحة الجسد  
من صحة النفس ، وأحب الأعمال الى الله أدومها وإن  
قل .

ولاشك ان صوم الدهر لا يلائم البشر كلهم ، بل  
قد لا يلائم أصحاب القوة البدنية الفائقة ، ومن أراد  
فليصم صوم نبي الله داود ، وهو أعدل الصوم ، كان  
بصوم يوما ويفطر يوما (١) .

---

(١) رياض الصالحين .

## شبهات واستئلة حرجة حول الصوم

يحاول بعض الجاهلين او المفرضين اثاره بعض الشبهات حول الصوم كنوع من التكاسل فى الأداء او كطعن خبيث فى فريضة وركن من اركان الدين الحنيف ولكن هيهات ، وسنعرض لبعض هذه الشبهات ونرد عليها الرد العلمى الذى يفضح كذبها ويكشف سوء نية مروجيها ..

● فمن هذه الشبهات الفاسدة زعمهم ان الصوم وسيلة لتعذيب النفس بالجوع والعطش !

ولاشك ان هذه شبهة ضعيفة الحجة ، فشعور الجوع مرتبط بنقص نسبة سكر الدم ووصول سكر الدم للمستوى الذى يؤدى الى تنبيه الجسم واحداث آلام الجوع لا يبدأ الا بعد بضع ساعات ، فيقوم الجسم برفع مستوى سكر الدم بسحب المواد المخزونة بالجسم كالجليكوجين والدهون ويحولها الى سكر الدم

– الجلكوز – ويعوض المستوى المنخفض وتزول آلام الجوع ، فضلا عن أن ألم الجوع اذا حدث فانه يكون فقط في اوائل ايام الصوم ، ويقل تدريجيا حتى يكون الجسم قد تكيف على النظام الجديد في مواعيد الغذاء وكميته بعد ايام قلائل .

وشعور الجوع قد نراه في اوائل ايام الصوم وفي ساعات الوجبات التي كان الجسم قد اعتاد عليها ايام الفطر السابقة على الصوم ، وهو شعور لا يلبث أن يزول بالتدرج بعد ايام قليلة من الصوم نتيجة تكيف الجسم على الوضع الجديد كما قلنا .

أما عن شعور العطش فهو مرتبط بنقص السوائل الماء – في الجسم نتيجة عدم ادخال سوائل بالجسم واغرازها في صورة بول أو عرق أو مع التنفس ، مع ارتفاع نسبة الأملاح والنفايات السامة المحتجزة بالجسم والتي تحتاج الى الماء لطردها من الجسم فيكون شعور العطش تنبيها للمرء بحاجته للمزيد من الماء .

والصائم خلال ايام بسيطة يمكنه زوال هذا الشعور بتعود جسمه كما قلنا على كميات السوائل المقدمة له خلال فترة الفطور فضلا عن أن نقص عدد الوجبات وكمية الغذاء مدعاة لتقليل حاجة الجسم من السوائل، والصائم بحسن تصرفه حين يتناول طعاما يخلو من الحريقات والملح الكثير والدهون ، ويكثر في اطار معقول

من السوائل أثناء فترة فطره يمكنه التجنب التام لشعور  
العطش .

ومن الحقائق العلمية الثابتة امكان امتناع الانسان  
عن الماء عدة ايام قد تصل لأسبوع او أكثر - دون أن  
يموت - وكذلك امكان الامتناع الكامل عن الطعام فقط  
لعدة أسابيع - دون أن يموت - نظرا لما بالجسم  
البشرى من مخزون ماء وغذاء يسد حاجته عند  
الطوارئ (١) ، ولاشك أن الصوم لعدة ساعات يوميا  
ثم الفطور ليس فيه أى شبهة لتعريض الجسد للهلكة  
والعذاب ، وأمر فى مقدور كل فرد عادى القيام به .

والتزام المسلم ادب الشرع بتعجيل الفطر يجعله  
يستعيد التوازن سريعا ، وكذلك تأخير السحور يعينه  
على تأخير شعور الجوع والعطش ، ثم زواله بالتعود .

وهناك دراسة علمية أجريت على مجموعة من  
المسائمين فى الهند - وهو قطر حار طوال العام - وقد

---

(١) فقراء الهنود والتبت وبورما والبرازيل يصومون عن الطعام  
والماء بالأسابيع أو بالأيام ، فهناك سيلكى - فقير برازيلي - صام ١٠٠  
يوم عن الطعام انتهت فى ١٩٥٧/٩/٨ . وهناك حالة أوربانو أيضا  
مثله وكانا يتناولان كميات قليلة من الماء فقط ، وهناك تجربة لدكتور  
برننج ودكتور فولر بجامعة هامبورج على سيدة عمرها ٥٨ عاما ووزنها  
٧٣٫٣ كيلو جرام ، صامت عن الطعام كلية لمدة ٣٧ يوما ، عدا الماء  
بمعدل ٩٠٠ سم ٣ ماء يوميا ، فهبط وزنها حوالى ١٨٫٥٪ فقط .

نشر البحث بمجلة طب المناطق الحارة بلندن ، على التغيرات التي تحدث للصائمين ، فثبت أن نسبة سكر الدم تهبط في الساعات الأخيرة ، وكذلك تقل كمية البول عند بعض الصائمين - وأرجع هذا الى ارتفاع درجة الحرارة ، وكثرة فقد الماء بطريق العرق - أما بالنسبة للعصارة المعدية فوجد انه يحدث لها تغيرات في التكوين في اوائل ايام الصوم فقط ، ثم تعود الى تكوينها العادى بعد ايام قليلة نتيجة انتظام مواعيد ونظم الصوم ، وبالنسبة للنسبة للنسب والوزن ودرجة حرارة الجسم وهيموجلوبين الدم ووظائف الكبد وأيون البوتاسيوم بالدم ومعدل التمثيل القاعدى لحرق الغذاء فقد كانت كلها جميعا دون أى تغير ، الا في الحدود الطبيعية للفرد العادى .

ومن هنا يكون الصوم عونا للجسد ، لا عبئا عليه .

### ● وهناك زعم آخر هو ان الصوم يؤدي الى تقليل ساعات العمل وتقليل الانتاج :

وهو زعم خبيث لأن الأمة المسلمة أمة عاملة مجاهدة ، والمسلم المؤمن يعرف كيف ينظم وقته ، ويضاعف عمله ، ولكن السبب الحقيقي وراء السماح لن يزعمون هذا الزعم هو عدم التزام البعض بما قررواه وفق أدب الشرع ونصح الطب في كيفية قضاء الصائم

ليومه (١) ، فاذا تسحر المسلم متأخرا ، وصلى الفجر واسترخى قليلا ، ثم قام للعمل في هدوء بداية النهار وثناء هوائه ووجود الحيوية والنشاط بالجسم حين يبدأ يومه واستقبال المرء لليوم الجديد بصدر منشرح ، يمكن للصائم أن يعمل حتى صلاة الظهر ، ثم اما أن يواصل العمل كما في الشتاء - لقصر نهاره - واما أن يستريح ساعة أو ساعتين ، ثم يواصل العمل من جديد كما في الصيف - لطول نهاره - واذا واصل العمل حتى صلاة العصر فذلك معناه أنه عمل ما لا يقل عن ٧ - ٨ ساعات متواصلة وافرة الانتاج ، ثم يستريح قليلا ما بين العصر والمغرب في صورة استرخاء ، وان استراح قبل العصر فيمكنه مواصلة عمله عقب صلاة العصر لمدة ساعة أو ساعتين ليبقى له وقت يقرب من الساعة يسترخى فيه ويريح جسده المتعب ليكون قد عمل ما بين ٧ - ٨ ساعات على الأقل ، ثم يصلى المغرب ويفطر ويمكنه أن يعمل عملا خفيفا حتى يصلى العشاء ، ثم ينام فترة واحدة كافية لراحة جسده (٢) .

أما اذا استيقظ المرء متأخرا ، وبدأ عمله متأخرا فان لا يكاد يعمل ٣ - ٥ ساعات متواصلة حتى يصيبه

---

(١) وهذا يحتاج من المجتمع كله لدراسة نظم النوم واليقظة لتحقيق أقصى فائدة للفرد والمجتمع .

(٢) يحتاج الانسان البالغ لفترة من النوم ما بين ٦ - ٨ ساعات يوميا .

الكلل ، ثم يفطر وتبدأ المنبهات في صورة الشاي والقهوة ثم السهر في الترفيه والسمر حتى ساعة متأخرة من الليل ، وبالتالي يضيع اتباع سنة النبي صلى الله عليه وسلم في تأخير سحوره ، وقد تضيع صلاة الفجر أيضا ، ويستيقظ في كسل مفكك الاوصال متعب الجسد منهك الاعصاب ، وهكذا تتوالى الأيام والنتيجة ان يقل العمل وتقل النتائج ، وتبدأ المزاعم والشبهات .

وجدير بكل مسلم ان يتبع الأدب النبوي والداعي الى التبكير في العمل والسعى على المعاش ، وحقا : ( بورك لأمته في بكورتها . . ) ، كما ورد بالأثر عنه صلى الله عليه وسلم ..

### ● وهل الصوم مدعاة لزيادة عصبية البعض وانفعالهم وتوترهم لأتفه سبب كما يدعى البعض :

بالطبع لا ، فلا توجد أى تفسيرات فسيولوجية او مرضية نتيجة الصوم كما ورد بالأبحاث العلمية ، والباحثون في مجال الأمراض النفسية يرون أن التوتر العصبى والثورة لأتفه الأسباب ليست مرضا ، ولكنها نوع من الاسلوب الشخصى فى التعامل النفسى من الفرد لما حوله من المؤثرات ، وبخاصة فى المواقف الحرجة والمسئوليات ، والصوم بكونه نوعا من التدريب النفسى



والعلاجى على ضبط المشاعر الجامحة والرغبات الطائشة  
وضبط للنفس يضاد هذه المشاعر من قلق وتوتر وسرعه  
غضب ، وانما مرجع هذا لعدة عوامل منها :

● أن المكيفات والسجائر التى اعتاد عليها البعض  
ممنوعة طوال نهار الصوم ، وبما أن الامتناع عن المكيفات  
والمنبهات والسجائر - كعادات - يجعل الجسم يعانى  
من أعراض يسميها علماء النفس أعراض التحول ،  
فتظهر نهار الصوم فى صورة القلق والاضطراب السريع  
والغضب ... الخ ، فضلا عن عدم اعتدال المزاج وفقدان  
التوازن الجسمى ، ولا تزول هذه الأعراض الا بعد مدة  
زمنية تقدر بأيام قلائل ، أو بحصول الجسد على حصنه  
من هذه المكيفات والمنبهات حال فطره .

● العادات الخاطئة فيما يتعلق بالغذاء ، وجعل  
شهر رمضان شهرا للطعام ، لا شهرا للصوم ، والشهر  
المتأخر والاستيقاظ المتأخر ، وما يترتب عليه من عدم  
حصول الجسد على كفايته من الراحة ، فيصحو المرء  
فاقدا لتوازنه النفسى والجسمى .

ونصحنا هنا لأصحاب الأحوال أن يقللوا أو  
يمتنعوا كلية عن المكيفات وأن يلتزموا نظاما فى الراحة  
يوفر لهم قدرا كافيا من النوم مبكرا والاستيقاظ  
المبكر .

● وهناك زعم بأن رمضان شهر طعام ، لا شهر صيام ،  
وأن الصائمين يخرجون من رمضان وقد زادت  
أوزانهم وارتبكت أجهزة هضمهم .

ورمضان برئء من هذا الزعم ، لأنه حقا شهر  
الصوم ، وإن كان من ادب الشرع أن يوسع في الطعام في  
الأيام المباركة ، فليس معنى هذا النهم والاسراف .  
ورمضان في نظام غذائه وجبتان ، فطور وسحور ، أى  
أقل من العدد العادى في الأيام العادية بوجبة واحدة ،  
وكذلك مدة إباحة الفطر أقل فهي ٨ - ١٢ ساعة -  
حسب كل فصل من فصول السنة - أى أقل من الأيام  
العادية فالطعام مباح فيها طوال النهار ، فلماذا يزيد  
وزن بعض الصائمين ؟ ، ولماذا تضطرب أجهزة الهضم  
لديهم ؟ .

الجواب في بحث علمى أجرى على مجموعة من  
الصائمين. (١) وزنوا قبل شهر رمضان وبعده ، فوجدوا  
أن بعضهم قد حقق زيادة في الوزن ، ومعنى هذا أنهم  
رغم صومهم قد أدخلوا الى أجسامهم كمية غذاء أكبر  
مما أحرقه الجسم فتنام الجسم يتخزين الفارق وزاد  
الوزن نتيجة الدهون المخزونة تحت الجلد ، ووجد أن  
مرجع زيادة هذه الأوزان ، واضطراب أجهزة الهضم  
الى مايلى :

---

(١) قامت به إحدى الباحثات المصريات ، وهى دكتورة/عطيات  
لبشتاين ، عن مجلة طبيبك الخاص عدد نوفمبر سنة ١٩٧٠ .

- تناول كميات كبيرة مرة واحدة من الطعام في وجبتى السحور والفطور الى حد التخممة .
- تناول مواد غذائية ذات نسب دسمة ودهون عالية، وبخاصة الاكلات المسبكة والاكثر من فواتح الشهية من التوابل والشطة والأدوية الفوارة والهاضمة .
- شرب السوائل المثلجة والشديدة البرودة ، وبخاصة صيفا عند بدء الفطور مما يجعل المعدة والأمعاء عرضة للاصابة بالالتهابات واربك عملها .
- بدء فطور البعض على السجائر أو المكيفات كالشاي والقهوة أو الأطعمة الغليظة القوام والصعبة الهضم .
- عدم اعطاء الجهاز الهضمي فترة من الراحة عقب تناول الفطور ، ودخول المزيد من الطعام والحلوى والسوائل المحلاة ..
- تناول كميات كبيرة من الحلوى المعتادة في رمضان كالكنافة والقطايف والياميش .... الخ ، وكلها ذات طاقة حرارية عالية ونسبة كبيرة من الدهون .
- تأخير الفطور وتعجيل السحور والنوم مباشرة عقب التسحر .
- عدم بذل مجهود متناسب مع كمية الغذاء ،

والراحة لمدة طويلة ، فيكون معدل حاجة الجسم  
للغذاء أقل بكثير مما حصل عليه فيختزن الجسم  
الفارق .

وهذه اخطاء تكاد نراها بين غالبية المسلمين الآن،  
وجدير بكل مسلم ومسلمة ان يصححوا هذا المسار ،  
ويلتزموا آداب الدين وتعاليمه ليفيدوا غاية الفائدة من  
صومهم ، وتتلاشى بذلك سحب الأوهام والشبهات (١).  
وما عرضناه هنا وفندناه من مزاعم هو أهم ما قد  
يسمعه المسلم ممن يجهلون أو يكيّدون لدينه ، فليكن  
على حذر فدينه هو اصطفاء الله تعالى له ، وهو خير  
دين ، وصومه خير صوم .

---

(١) يرى بعض علماء التغذية أن اقتصاد الفرد على نصف الحاجة  
الغذائية اليومية يكفي لإقامة الحياة بصورة صحية سليمة أي أن  
نصيب الفرد يجب أن يقل من ٢٤٠٠ سعر حرارى يوميا للفرد العادى  
الى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يوميا .

## الصوم من أسرار الحيوية وطول العمر

من أهم الأبحاث التي تشغل الباحثين والعلماء موضوع أسرار الحيوية والشباب والعمر الطويل وتجنب الشيخوخة ومشاكلها ، وكل يوم يكشف العلم عن جديد وما زال هناك أمامنا الكثير لفهم هذه الأمور : (وما أوتيتم من العلم الا قليلا . ) ( ١ ) . وإسلم يحب الحياة كهبة من الله تعالى ، ويحب ما فيها من الطيبات . لكنه يجعلها معبرا للحياة الآخرة لأنها خير وأبقى ، وهو في أثناء حياته الدنيا يحب أن يعيش في صحة وعافية وحيوية ونشاط مهما طال به عمره ، ليستطيع أن يقوم بتكاليف الحياة على خير وجه ، وهذا مانفهمه من أدب القرآن والسنة :

● قال صلى الله عليه وسلم : ( من أصبح آمنا

---

( ١ ) سورة الاسراء آية ٨٥

في سربه (١) ، معافى في بدنه ، عنده قوت يومه فكأنما  
حيزت له الدنيا (٢) .

● وقال أيضا ( اسألوا الله العفو والعافية ، فانه  
ما أوتى أحد بعد يقين خيرا من معافاة ) (٣) .

والمسلم مطالب بالأخذ بالأسباب لأنها سنن الله في  
خلقه مع تسليمه وتفويضه لله وإيمانه بالقدر والأجل  
المحدد ولذلك فمن أسباب وعوامل الحيوية وطول  
العمر مايلي : -

### ● العامل الوراثي :

فمعظم العمرين ولدوا لآباء وامهات ذوى اعمار  
طويلة او على الأقل كان اجدادهم من العمرين ، ( وهذا  
يبدو واضحا في المناطق التى يكثر فيها المعمرون كما  
في اراضى القوقاز الاسلامية المحتلة بواسطة الروس ،  
وفي منطقة الهوترا بكتشير وفي قرية فيليكا يامبا  
باكبادور بأمريكا الجنوبية ) .

---

(١) سربه : بيته .

(٢) رواه الترمذى .

(٣) رواه النسائى .

## ● سلامة البنية :

فمعظمهم لم يمرض الا في النادر ولهم قوة تحمل قوية للأمراض مع سلامة أعضائهم وبخاصة الجهاز العصبي والهضمي والعظمي مع كفاءة التخلص من الفضلات والعصارة المعدنية القوية والروح المرحية .

## ● هدوء البيئة :

تمتاز بيئاتهم ببعدها عن الضوضاء والجلبة ونقاء هوائها وبعدها عن المدن ومعظمها مناطق جبلية على ارتفاع كبير من سطح البحر مع نقاء الهواء وخلوها من مصادر الضوضاء .

## ● العمل :

فالكثيرون أو الغالبية منهم مارست عملا شاقا أو متوسط المشقة وحتى سن كبير واحدى هؤلاء المعمارى حصلت فى سن المائة على لقب أسرع من يقطفون الشاي فى منافسة مع من هم أصغر منها .

## ● الزواج :

غالبية المعمرين تزوجوا فى سن مبكرة واستمر زواجهم طويلا ونادرا ما برى معمرًا مطلقا أو عزيبا بل العكس صحيح اذ أننا نجد زوجا وزوجته من المعمرين

وقد جمع أحد العلماء (١) بعض الأرقام حول الزواج وطول العمر بالنسبة لـ ١٥٠٠٠ حالة تجاوزت سن الثمانين فوجد أن المتزوجين يصلون إلى أقصى العمر وأن الكثيرين منهم قد تزوجوا ثانية في سن السبعين والثمانين وحتى المائة عام وأن غير المتزوجين نادراً ما يصلوا إلى أقصى العمر كمحالات شاذة واستنتج من هذا أن الزواج والحياة الزوجية الكاملة المنتظمة الطويلة هي من العوامل الهامة لطول العمر .

وفي بعض الإحصائيات وجد أن حوالي ٣٠٠٠٠ حالة سنوياً بالولايات المتحدة من حالات الزواج تكون فوق سن الرابعة والستين وهي تتزايد سنوياً .

● ولا شك أن ارتفاع المستوى الصحى وتقدم الطلب أيضاً من العوامل الهامة .

## ● الغذاء :

● ولكن أهم هذه العوامل جميعها هو عامل الغذاء والتغذية لأن أجسامنا التى نعيش بها تتكون مما نأكله واليك هذه الملاحظات العلمية القيمة :

— من النادر أن نجد معمرًا بديننا إلا كحالة شاذة

---

(١) هو بروفسيور بيتزخالايورى بأحد مراكز الأبحاث بالاتحاد السوفيتى .



والدراسات العلمية تقول ان كل كيلو جرام  
ازيد عن الوزن المثالى لكل انسان بين سن  
الثلاثين والأربعين يقابله مزيد فى نسبة الرفاة  
تصل الى ٣٪ لنفس السن (١) .

- كما ان كل كيلو جرام من الأنسجة الدهنية  
- والتي تشكل اساس البدانة والسمنة -  
يقابله زيادة ميلين طولاً من الشعيرات الدموية  
أى مزيد من العبء والجهد للقلب والدورة  
الدموية والجهاز التنفسى مع حرمان الاعضاء  
الهامة كالخ والقلب والكبد والكلى من الاستفادة  
بالدم وما يحويه من طاقة وغذاء .

- والبدانة الناشئة من الافراط فى التغذية عبء  
نقىل على القلب والدورة الدموية وعامل خطير  
فى الاصابة بأمراض عديدة منها السكر البولى  
وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وانهاك  
انكيتين والأمراض المفصنية مع اجهاد الرئتين  
والكبد . . . الخ .

وانظر للبدن حين يمشى فتراه لاهث الأنفاس زائدة

---

(١) وانظر لما تفعله شركات التأمين على الحياة ومن رفضها  
للتأمين على حياة أى بدنى الا بعد اجراء فحوص طبية شاملة خوفاً على  
أموالها .

نبضات قلبه و يعلو صفوه وينخفض وينصيبه التعب  
بسرعة فما بالك اذا بذل مجهودا كبيرا !!؟

- وفي تجربة للأستاذ كليف ماكاي بجامعة كورنيل  
على الفئران المولودة حديثا اذ قسمها مجموعتين فأعطى  
الأولى كل حاجتها من غذاء ( بروتين ونشويات ودهون  
وماء . . . . ) وتركها تأكل دون قيد فكبرت وسمنت  
وصار الخمول عاداتها أما المجموعة الثانية فقد أعطاها  
الغذاء بحساب فلم يتركها تأكل حتى تشبع قط فكانت  
معدلات نموها طبيعية متدقة الحيوية والنشاط يطل  
من عيونها وذيلها بريق الصحة والطاقة وبالمقارنة  
للمجموعة الأولى كانت الثانية ذات أعمار أطول بنسبة  
٤٠٪ من عمر المجموعة الأولى ثم أعيدت على حيوانات  
أخرى بنفس الأسلوب فكانت نفس النتائج .

وهنا نذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم :  
( نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع . )

- ومن أطرف التجارب تجربة للعلامة شايلد على  
أحد أنواع الديدان حيث كان لديه مجموعتان الأولى  
أعطاها غذاء عاديا أما الثانية فقد حرما منه لمدة عدة  
أسابيع حتى تقلص حجمها الى حجم صغير جدا ثم قام  
بإعطائها الغذاء العادى مثل الأولى فكبرت واستعادت  
حجمها الطبيعى ووظائفها الحيوية بنفس الكفاءة

والمقدرة (١) ثم أجاعها مرة أخرى حتى صفر حجمها من جديد وتقلص نشاطها ثم أعطاها الغذاء العادى مرة ثانية فعادت لحجمها الأصى وظائفها كما لو أن شيئاً لم يكن وتكررت هذه التجربة الطريقة لوقت طويل ثم عاد العلامة شايلد ليجد زملاءها من المجموعة الأولى قد ماتت بعد أن توالدت وأنجبت ١٩ جيلاً بينما نفس المجموعة الثانية لا تزال حية (٢) .

ولو ترجمنا ذلك بالنسبة للإنسان لكان كفيلاً بتعميره ٤٠٠ - ٥٠٠ عام .

هذا ما فعله الجوع للديدان حفظ أعمارها أجيالاً طويلاً بينما كان الشبع سبباً فى هلاك المجموعة الأولى .

وقام دكتور ليل بجامعة شيكاغو بإجراء تجارب مشابهة وحصل على نفس النتائج .

ولعلنا ندرك هنا معنى الحكمة التى تقول : كلما أكلنا كثيراً كلما جاء الموت سريعاً .

— أما ماذا يأكل المعمرون ؟ فهناك دراسات عديدة

---

(١) الواقع أن الديدان حين حرمت من الطعام اعتمدت على نفسها فى الحصول على الطاقة للحفاظ على البقاء وذلك بنكسر وهضم أنسجة أجسامها ذات الأهمية الأقل ويكون الناتج طاقة حرارية تحفظ الحياة مع خفض معدلات الوظائف الحيوية للجسم الى الحد الأدنى .

(٢) فن كتاب الدكتور/عبد المحسن صالح لماذا فموت ؟

منها مآدار على ثلاث مناطق بها نسب عالية من المعمرين  
وهى قرية فيلكا بامبا فى دولة اكوادور بأمريكا الجنوبية،  
( بها ٣٪ من السكان ممن تعدوا سن المائة ٠ ) (١)

ومنطقة القوقاز الإسلامية ( بها ٦ و٪ من السكان  
ممن تعدوا سن المائة ٠ ) (٢)

ومنطقة الهونزا بكشمير الواقعة تحت حكم  
الباكستان ، أما فى الولايات المتحدة الأمريكية فنسبة  
من تعدوا سن المائة هى ٣.٠٠ و٪ أى ٣ أشخاص  
من ١٠٠٠٠٠ وهى نسبة ضئيلة بالمقاييس للمناطق  
السابقة ٠ (٣)

وغذاء المعمرين فى المناطق الثلاثة الأولى يكاد يتفق  
فى هذه النقاط : -

● متوسط السعرات الحرارية اليومى هو ١٢٠٠  
سعر حرارى بالمقارنة الى ٢٤٠٠ سعر حرارى يوميا  
للقرود العادى ومع هذا فلا توجد حالات سوء تغذية  
بينهم .

● وطعامهم يوجد دائما فى صورة بسيطة على شكل  
خضروات أو فواكه مجففة والبان وخبز أما الغذاء ذو  
المصدر الحيوانى فقليل أو نادر .

---

(١) احصاء سنة ١٩٧١ .

(٢) احصاء سنة ١٩٧٠ .

(٣) احصاء سنة ١٩٧١ .

● معظم الأسعار الحريية ناتجة من المواد السكرية والنشوية (٧٥٪) و (٢٥٪) من الأسعار الحرارية من الدهون والبروتينات .

● ومن الأبحاث الهامة حول الشيخوخة بقسم الأبحاث بجامعة ويسترن ريزرف بالولايات المتحدة حيث قام الباحثون بتشريح ٢٠٠٠٠ جثة لمعرفة سبب الوفاة فلم يوجد بينها الا يضع مئات بسبب الشيخوخة الحقيقية أما الغالبية فكان سبب الوفاة من الأمراض الناجمة عن الاسراف في الطعام والشراب كارتفاع ضغط الدم والجلطة والذبحة الصدرية وتضخم الكبد والتهابات الكلى والمرارة ... الخ .

وبذلك نستطيع ان نقرر ان عامل الغذاء هو العامل الحاسم الغلاب في موضوع الحيوية والشيخوخة وان البدانة والسمنة وراء الكثير من الأمراض كهوامل حدوثها كمرض السكر البولي والنقرس - داء الملوك - والأمراض الروماتيزمية واضطرابات الجهاز الهضمي وتصلب الشرايين ... الخ ، فضلا على الحد من النشاط والحركة بل ويمتد اثر البدانة الى غرفة العمليات الجراحية حيث نجد البدن اقل تحملا لهذه العمليات .

وعكس الاسراف نجد الاقتصاد وتقليل كمية الطعام والتحكم فيها والصوم عنها من فترة لاخرى وفقا لنظام الصوم الاسلامي فترة تتراوح بين ١٢ - ١٦ ساعة ففى

خلال ساعات قليلة يهبط معدل سكر الدم ليبلغ حوالى ١٠٠ مللجم / ١٠٠ سم ٣ دما أو أقل من هذا المستوى بقليل ومعنى هذا ان يتنبه الجسم لیبیحث عن مصدر آخر للطاقة فيستمده من مخزون الكبد من النشا الحيوانى ويحوّله الى سكر الدم - جلوكوز - وهو مخزون يكفى الجسم حوالى ٦ ساعات ويعد ان ينفذ بلجاً الجسم الى الدهون الموجودة تحت الجلد وفى الأعضاء ليهدمها ويحصل على الطاقة مع هدم بعض الأنسجة والخلايا ذات الاهمية الاقل وبخاصة المحتقنة والتهبة والمتقيحة فيتخلص الجسم منها ومن سمومها مع اذابة الرواسب الكلسية بتلك المناطق ويتبع ذلك بناء أنسجة جديدة مكان ما تهدم وبالتالي تجديد حيوية الأعضاء .

● ومن المدارس التى تبحث فى موضوع الشيخوخة وطول العمر مدرسة دكتور الكسندر يوجومولتز العلامة الروسى انذى يرى بالامكان تجنب الشيخوخة عن طريق تجديد أعضاء الجسم كله بواسطة تجديد أنسجة وخلايا النسيج الرابط بين الأعضاء بواسطة مصل معين استحدثه وهو يضع بالاضافة اليه مجموعة أخرى من افراعد الصحية ويركز فيها على كمية الغذاء ونوعه ومن ضمن هذه النصائح :

- ان يكون الغذاء بسيطاً وصحياً لتسهيل عملية الهضم .

— أن يتجنب المرء إرهاق معدته بما لايناسبه من طعام .

— أن يتجنب الأكل الى حد الشبع .

— أن يتجنب تناول طعام أغلبه من اللحوم .

— أن يتناول الطعام في جو • رح •

● أما فيكتور بوجو مولنز وابن عم العالم السابق وصاحب كتاب عش شابا طول حياتك الشهير ، فيعطل في هذا الكتاب سبب فشل الانسان بلوغ سن ١٠٠ عام — ١٥٠ : عاما عند أغلب الناس وهذه مدة زمنية تساوى ٥ — ٦ اضعاف مدة بلوغ الانسان الى غاية نموه وذلك بناء على الأبحاث التي أجراها العلامة الروسى ميتشينكوف (١). على القسط اذ وجد انها تبلغ غاية نموها في ١ ¼ سنة وتعيش ما بين ١٠ الى ١٢ سنة أى ٦ — ٨ اضعاف هذه الفترة بينما يرى آخرون أن الانسان يمكنه أن يعيش ٧ — ١٤ مدة زمنية من مدد بلوغه غاية نموه بناء على أبحاث أخرى مقارنة ، يرى فيتكور أن سبب الفشل عاملان هـامان :

الأول هو أسلوب الحياة المدنية وما يتبعه من

---

(١) من كبار العلماء الروس فى القرن العشرين وصاحب أبحاث عديدة فى علم الجراثيم ومنها ما يدور حول الشيفخوخة وهو يرى أن عمر الانسان هو عمر جهازه الهضمى .

سوء تغذية وعادات غذائية خاطئة وافرط في الملذات  
بسبب الحضارة والصناعة .

والثاني هو أن الإنسان يمتاز عن بقية الكائنات  
بخاصيتي النطق والعقل وهذا يسبب له أعمال عقله  
وأجهاد ذهنه فيكون ذلك على حساب المجموع  
العصبى .

● أما مدرسة جابلورد هاوذر الأمريكى (١)  
فتضع قواعد صحية معينة تعين المرء على بلوغ سن  
المائة في قوة وحيوية وقد كان هذا الاختصاصى يطبق  
طريقته ونصحه على الحالات التى سبق أن عولجت  
وفشل علاجها وكانت هذه الحالات تشترك فى شىء واحد  
الا وهو أكل كميات غذائية أكثر مما ينبغى وهذا يؤدى  
في نظره الى حدوث تسمم بطيء بالجسم ( ضعف )  
لكثرة النفايات فى الجسم والدم ، فكان يطبق فى علاجها  
نظاما سماه النظافة الداخلية يعتمد فيه على صوم  
ثلاثين لمة سبعة أيام عن كل أنواع الغذاء التقليدية  
ويعتمد فقط على كميات قليلة من الزبادى والعسل  
الأبيض أو الاسود وشوربة الخضار وسلطة الخضار  
وعصير الفواكه والسوائل الدافئة كالتلىو والينسون . الخ  
وهو ينصح مرضاه بتطبيق هذا النظام العلاجى مرتين

---

(١) وله كتاب مشهور اسمه عش مائة عام .



في كل عام في الربيع والخريف ليتلافى الجسم الكثير من متاعب الشيخوخة ومن وصاياه أيضا ألا يأكل المرء بشراهة ونهم وأن يتجنب الأطعمة الحريفة والتوابل وأن يتبع نظاما غذائيا متزنا وهو يقول : ( اننى اعتقد باختصار أن عمر الإنسان هو عمر نظامه الغذائى ويزداد اقتناع العلماء يوما بعد يوم بهذه النظرية ) .

● وفي احصائية للدكتور حسنى الغندر على ١٨ حالة ما بين ٨٠ - ١٦٠ عاما بمصر وجد أنهم جميعا يتمتعون بصحة جيدة وجهاز هضمى كفاء مع تناول كميات قليلة من الطعام (١) .

واذا كان بعض العلماء يرى أن عمر المرء يقدر بعمر صحة شرايينه والآخرى يرونه متناسبا مع استقامة عموده الفقرى فكلما كان مستقيما كلما دل على طول العمر وعلماء النفس يرون أن الشباب يمتد بالمرء ما لم يفقد اهتمامه بالحياة وبالهدف والعمل لأجله فالبعض يرى أن العمر منوافق مع صحة الجهاز الهضمى وكفاءة تصريف الفضلات .

وهنا نذكر الجميع بكلمات محمد صلى الله عليه وسلم الخالدة حين يقول : « صوموا تصحوا » (٢) وحين

---

(١) عن كتاب عمر الإنسان الطبيعى ١٢٠ عاما .

(٢) رواه الطبرانى .

يقول أيضا : ( بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فان كان ولا بد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه . ) ( ١ ) .

ولنسمع لكلام بنج ذلك العمر المجرى الذى كان يتمتع بنشاط وحيوية بعد المائة فيقول : ( ان تقشعى في الحياة وتمسكى بأبسط المأكولات كانا أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا معى من الأقارب والأصدقاء فرغم ثرائى الوفير وتوافر أسباب الحياة المنعمة لى فقد عشت حياة خالية من الاسراف معظم أيامى وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر والتمر والخبز الجاف وكنت اصوم فترات متعددة فى كل عام فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة . )

ان الشباب والشيخوخة ضئدان ويتحكم فى حدوثهما عوامل كثيرة ولكن أهمها على الاطلاق عامل الغذاء والاسراف يسرع بالمرء نحو الشيخوخة والقبر . اما الاقتصاد وحرمان النفس من بعض لذاتها فيحفظ لها حيويتها ونشاطها طول العمر والصوم هو خير أسلوب فى هذا المجال .

---

( ١ ) رواه الترمذى .

## الصوم وفوائده النفسية

الصوم كنز من كنوز الفوائد النفسية للإنسان ،  
وتتزايد اليوم أهمية الصوم والحاجة إليه وإلى فوائده  
لما نحس به في عصرنا الحديث من القلق والتوتر وسرعة  
تلاحق الأحداث وكثرة الأمراض النفسية والعصبية..  
.. الخ .

والصوم كان ولا يزال خير أسلوب يتبعه البشر  
لتنقية النفس من شوائب المادة والرقى بالروح  
واكتساب الشفافية ، وهذا نهج مضى عليه جميع  
النسك والرهبان وأصحاب الأديان الكتابية كاليهودية  
والمسيحية والإسلام وغيرهم .

والصوم الإسلامي وبخاصة صوم رمضان له  
مذاق خاص وروح خاصة تجعله متفردا بفوائده  
ونفحاته النفسية بين كل أنواع وأوقات الصوم .

فهذه الفريضة الربانية تبدأ في جو تعم فيه الفرحة

النفسية والبهجة القلبية ، وانظر الى ادب النبوة حين كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يرى هلال رمضان فيقول : ( الله اكبر ، اللهم اهلكنا باليمن والايمان والسلامة والاسلام والتوفيق لما تحب وترضى ، ربى وربك الله ، هلال خير ورشد . ) (١) .

ونفوس المسلمين تعلم أن أول هذا الشهر رحمة وأوسطه مغفرة ، وآخره عتق من النار ، وغير هذا من الفضائل والخصوصيات كثير ، فتبتهج النفوس ، وتتفاعل هذه المعلومات العقلية والثقة الايمانية مع النفس فيعيش الصائم شهره في انشراح وفرح قلبى ، ويزيد نشاطه وطاقته بما يقوم به من الصلاة فى جماعة وقراءة للقرآن والتسبيح والذكر والدعاء . . . الخ ، ويزداد السمو النفسى بعد الصائم عن اللغو والرفث والجدال ، وساعة فطره تكون له فرحة مع دعوة مستجابة ، كل هذه المشاعر النفسانية تزيل من المسلم ما علق بنفسه من رواشب كامنة من مسببات الأمراض النفسية كالحقد والقلق وهبوط الطاقة العصبية والتوتر وسرعة الغضب والحسد . . . الخ ، طوال العام فيكون رمضان هو الصيانة السنوية لصحة النفس .

● ويتبع الاسلام المنهج العلمى السليم الذى

---

(١) زاد المعاد .

يتعامل مع النفس وفق قدرتها فان منهجه (١) في تنمية  
إقدرات النفس وملكات الروحية وطاقاتها الإيمانية  
يعتمد على التدرج لتعضم النفس هذه الجرعات بسهولة  
ويسر ، وتفيد منها غاية الفائدة فلا يعتمد المنهج  
الانفلاقي على عنصر المفاجأة حتى لا تضطرب النفس ،  
فحين يبدأ رمضان يكون المسلم قد تهيأ نفسيا لحضوره ،  
ثم تمضي أيام رمضان حتى اليوم العشرين فيعتكف  
المسلم في المسجد متفرغا للعبادة ومفرغا قلبه لربه .

● عن عائشة رضي الله عنها قالت : ( كان رسول  
الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل العشر أحيا الليل ،  
وايقظ أهله ، وشد المنزر (٢) ، (٣) .

١ وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتكف  
في كل رمضان عشرة أيام ، فلما كان العام الذي قبض  
فيه اعتكف عشرين يوما . (٤)

وهذا التفرغ الكامل لله يزيد بالتدريج من

---

(١) هناك مناهج الأديان الأخرى للسمو الروحي كالבודהية  
والهندوسية ورهبان التبت والتي تعتمد على تعذيب الجسد تعذيبا  
قاسيا كوسيلة لإطلاق الروح واكتساب الشفافية ، وهذه المناهج  
وبرما تجافي الفطرة وتبعد عن المنهج العلمي الصحيح .

(٢) شد المنزر : كناية عن الجهد والاجتهاد .

(٣) البخاري ومسلم .

(٤) البخاري .

استعداد النفس وطهارة الروح لتقبل المزيد من فيوض  
التجلي الالهى على النفس بعد الاستعداد الأول فى أول  
أيام رمضان .

ثم تكون عبادة المسلم وتفرغه لمولاه على أشدها  
فى الليل وفى ليالى الأيام الفردية ( ٢١ ، ٢٣ ، ٢٥ ،  
٢٧ ، ٢٩ ) ، طلبا لليلة القدر ، وما أدراك ما ليلة  
القدر ! وقد قال الحق فى شأنها : ﴿ انا أنزلناه فى ليلة  
القدر ، وما أدراك ما ليلة القدر ، ليلة القدر خير من  
الف شهر ، تنزل الملائكة والروح فيها بإذن ربهم من  
كل أمر ، سلام هى حتى مطلع الفجر . ﴾ (١) فهى ليلة  
تساوى العمر كله بما فيها من خير ، فلو كان عمر أحدنا  
الف شهر ، أى حوالى ٨٣ عاما ، وهو متوسط عمر  
يفوق متوسط عمر أى انسان فى أرقى دول العالم  
( فالدول الغنية والمتقدمة كأمريكا والسويد واليابان  
لايزيد متوسط العمر هناك عن ٨٠ سنة ، والدول  
المتوسطة يتراوح بين ٦٠ - ٧٠ عاما ، والدول الفقيرة  
بين ٤٥ - ٥٥ سنة . ) لكانت هذه الليلة خير له من  
عمره كله بما فيه من خطايا وذنوب فهى ليلة مباركة .

فالمنهج الإسلامى يعمد الى تجديد ما فسد من  
بنية النفس بما يقدمه لها من نفحات وتجليات الهية  
تمحو المفاسد ، وتبدأ بالنفس صفحة جديدة بيضاء

---

(١) سورة القدر .

فى كل عام ، وكيف لا وقد قال صلى الله عليه وسلم :  
( من قام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من  
ذنبه . ١٠ ) (١) وأكد أجزم بأن اتباع المنهج الاسلامى  
فى علاج الأمراض النفسية يكاد يزيل كل الأمراض  
النفسية من الأفراد والمجتمعات ، فمنهج الاسلام هو  
منهج طيب رفيق بالنفس عليم بخباياها يختار أفضل  
الدواء بأقل التكاليف وأيسرها وأفضلها فى النتائج .

و حين تلقى نظرة تاريخية وتحليلا طبيا فى شأن  
المجتمعات الانسانية نقول ان المجتمعات الأولى والمجتمع  
الاسلامى الأول خاصة لم يعرفوا هذا الطوفان الكاسح  
من الأمراض النفسية والذي يعانى منه جيل هذا  
العصر ، وما بعده ، وفى نظرنا كأطباء ان مرجع هذا  
الى ما يلى :

● تمسك المسلمين بدينهم وروحه وآدابه .

● بساطة الحياة وسهولتها وقلة تعقيدها .

● اطلاق العنان اليوم لمطالب الحياة بحيث صارت  
رفاهيات أمس أساسيات اليوم ، فأصبح انسان اليوم  
مطلوب منه أضعاف ما فى طاقته ، وهو يعيش جو  
قلق وتوتر ، فصار يحيا كما يقولون على أعصاه ،

---

(١) رياض الصالحين .

فبدات تظهر لديه المتاعب والأمراض النفسية بصورة كبيرة في أعدادها وفي حجمها .

ولا شك أن المجتمع الإسلامي لم يعاني بعد ما عانت وتعاني منه مجتمعات الغرب والشرق التي تحكمها المادة الآن ، وذلك لما لا يزال للإسلام وروحه من جذور راسخة تعينه على صد أمواج البلاء وأمراض الحضارة المادية .

● وفي خاتمة رمضان يكون بعده العيد وليلته والمسلم مطالب بأحيائها ومطالب أيضا بأن يحتف به بالعيد فيلبس الجديد ويوسع على نفسه وأهله .

وكل هذه النقاط حلقات متوالية في سلسلة التربية النفسية والروحية متدرجة القوة حتى تدخل النفس لقمة الحالة الروحية وهي في حالة من الأعداد المتوازن عقليا وجسديا وروحيا وهذا التوالى المنظم يصل بالمسلم بفضل ربه الى أن يكون عبدا ربانيا على شفافية روحية وعقلية واقعية يقول للشئ كن فيكون ، وهو يعلم ما يقول ويعقل ما يفعل ولا يكون كما نرى من حالات روحية تم أعدادها بطريقة خاطئة - كال دراويش والمجاذيب الذين يدخلون مجال التربية الروحية دون أعداد سليم - اذ تدخل بعض هذه الحالات من القمة الروحية فيحدث لها اضطراب نفسى وعقلى لأنها دخلت لمجال ليس في مقدورها تحمله وتعرضت لقوة جذب



روحي عالية افقدتها توازنها فيكون ما نرى من حالات  
تحتاج لعلاج روحي ونفسي من جديد .

● وصوم رمضان وصوم النوافل وبه من الفضائل  
والبركات الكثير يربط المسلم بدينه ويذكره دائماً  
بالإيمان وبربه وبالأخلاق هذا مع انعكاس فوائده يجعل  
المسلم في تذكّر مستمر حتى ترسخ هذه القيم الإيمانية  
وتكون طبيعة نفسية ، يقول الحق تعالى : ( وذكر فان  
الذكرى تنفع المؤمنين . ) (١) ، فتكرار الأفعال أحد  
الأساليب السلوكية لغرس نوع معين من الأفعال  
والعادات في النفس ، وبخاصة لدى صغار السن ، لما  
لهم من قابلية أكبر للتعلّم واكتساب الخبرة والعادات ،  
هذا التكرار يجعل هذه المفاهيم في قرارة النفس كأمر  
بديهي فطري وتتحول من تطبع الى طبع وتلقائية .

● والصوم وسيلة هامة للتوبة وتغيير العادات  
الخاطئة والسلوكيات الفاسدة فهذا الجو الروحي والسمو  
النفسى يولد بالعقل والنفس عراكاً حياً المراجعة النفس  
حول ما عمله من عادات خاطئة ، وتبدأ النفس في  
مقاومتها الداخلية لقوى التغيير التى تكون لها السيادة  
والغلبة لسيادة الجو الروحي فى رمضان ، فيسهل على  
النفس اقتلاع الكثير من عاداتها وسلوكياتها الفاسدة .

---

(١) سورة الذاريات آية ٥٥

وهذه ظاهرة نفسية نراها محققة فالدين لا يصلون طوال العام يقلعون عن هذا ويراجعون أنفسهم ويصلون في رمضان ، والذين يتعاطون المكيفات والسجائر وغيرها يجبرهم الصوم على تركها طوال النهار ، وتعد هذه فرصة للتخلص من هذه العادات لأن النفس قد بدأت الطريق ، وهي أصعب نقطة للقضاء على عادة خاطئة ،

وفضلا عن هذا فان الصوم يولد الارادة ، فترى الصائم ينهى نفسه عن كثير من الوسوس والتصرفات الخاطئة ، فانه مثلا يكظم غيظه ويختار أعذب الكلمات ويغض بصره . . . الخ ، لأنه يعلم أن هذه الذنوب مدعاة لفساد روح الصوم .

● والصوم أسلوب تربوي عالمي ، فحين يرى بعض العلماء أن التربية تنحصر وسائلها فيما يؤثر على الأخلاق والجسم والعقل في تناسب واثزان ، نرى الصوم يحقق لنا هذا الهدف . وإذا كان غرض التربية كما يرى أرسطو هو الرقي الخلقي فالصوم يحقق هذا أيضا .

وحين يركز مفكرو الغرب على التربية الفردية ، ويركز مفكرو الشرق - أصحاب النظرية الشيوعية - على التربية الجماعية ، وكلا الطريقتين يتقصهما من المزايا الكثير ، نرى الاسلام نسيج وحده يجمع مزايا الطريقتين وينفي عيوبها فالصوم أسلوب تربوي فردي

يتم في اطار جماعى يصوم الفرد مراقبا لربه ويصوم المجتمع ككل مقيما للشعائر (١) دون أنانية كعيب للتربية الفردية ، ودون الغاء للشخصية وانتاج قوالب كعيب للطريقة الشيوعية ، وانما غرض الأسلوب تنمية الروح الذاتية لتعمل وتنتج وتبتكر في اطار من حفظ حقوق المجتمع والآخرين ، هذا والصوم أسلوب تربوى يجمع بين فائدة الروح والنفس وبين صحة البدن وسلامة الجسم .

● والصوم يربى في المسلم ملكة المراقبة لله فهو عبادة لا يعلمها الا الله ، اذ يمكن لأى فرد أن يدعى الصوم ، ثم يفطر في الخفاء ، واذا تولد هذا الضمير بصورة نقية على المستوى الفردى كانت الحصيلة وجود ضمير حى للمجتمع ككل وما أحوج مجتمعاتنا اليوم الى هذا الضمير الحى .

● وتبقى هنا نقطة هامة عن آثار الصوم في المساعدة على علاج الأمراض النفسية والعصبية فقد أكدت دراسات الإعاهد النفسية ان أهم جذور الأمراض النفسية هى الكراهية والحقد والخوف والانانية والشك والقلق والتوتر واليأس . . الخ وكلها لا شك أعراض للحرمان من الايمان بالله تعالى ، فالايمان حب

---

(١) فالمجتمع المسلم والحاكم المسلم لهما سلطة مراقبة الافراد وتنفيذ العقوبات للمخالفات كالفطر وغيره .

وصفاء أمن وبنل وعطاء ثقة وبر وفداء رجاء ويقين ،  
ولا مجال عند المسلم المؤمن لمثل هذه الأمراض النفسية  
وجذورها ، لأن الإيمان وشعبه والاحساس به والمعيشة  
به يقتلع هذه الجذور الفاسدة ، والصوم يكسب المسلم  
الإيمان ، لأن الإيمان في عرف الاسلام قول وعمل .  
والعمل يحتاج للصبر وقوة الإرادة وصدق النية ليحصن  
الإيمان بالقلب . يقول صلى الله عليه وسلم : ( الصوم  
نصف الصبر ، والصبر نصف الإيمان ) (١) .

فالمجتمع البشرى كله في حاجة الى الإيمان بالله  
وحده والى اتباع منهج الاسلام ، واليك بعضا من متاعب  
النفس واضطرابها ، فحوالى ٤٠ ٪ من مرضى العيادات  
لا يعانون الا من أمراض نفسية كالقلق والوسواس  
والاكتئاب والتوتر والخوف . الخ ، وفي أمريكا تزيد  
نسبة الأمراض النفسية بين سكان المدن لتصل الى ٨٠ ٪  
من المرضى يعانون من أمراض نفسية وعصبية .

وهناك مجموعة من الأمراض تسمى أمراض  
النفس - عضوية (٢) أى تلك التى يعانى منها الجسم  
نتيجة لعوامل نفسية معقدة يعانى منها المريض فتظهر  
فى صورة مرض جسمى عضوى ، ومن أمثلتها الكثير  
من أمراض القلب كالذبحة الصدرية ومرض عصاب

---

(١) رواه الترمذى والبيهقى وأبو نعيم والخطيب .

Psycho - Somatic Diseases.

(٢)

القلب - يعطى الا كاذبا كالذبيحة الصدرية - وامراض ارتفاع ضغط الدم والسكتة القلبية وغيرها ، وهناك امراض الجهاز الهضمى الناشئة لسبب نفسى كقرحة المعدة وارتفاع نسبة حموضتها وصعوبة البلع العصبى والتلبك المعوى وفقدان الشهية العصبى .. الخ ، وكذلك الامراض الجلدية الناشئة عن سبب نفسى كالحكة العصبية والاكزيما العصبية والبهاق وسفوف الشعر .. وفى كل فرع وتخصص طبى سنجد كثيرا من امثلة هذه الامراض النفسية - عضوية .

والايمان يرفع المعنويات ويقي من حدوث كثير من هذه الامراض والروح المعنوية العالية للمريض مصدر راحة كبير للطبيب والمريض لأن لها اثرا يشعبه المعجزات ، والصوم كما ذكر تعبير حى عن الايمان وتطبيقه وهو خير عون لعلاج هذه الامراض .

## الصوم ينظم طاقة التناسل

● عن عبد الله بن مسعود قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة (١) فليتزوج ، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنه له وجاء (٢) ، (٣) .

● وورد بالأثر قوله صلى الله عليه وسلم :  
( الصوم جنة - وقاية - . . ) .

من أدب السنة المباركة نتبين خط المنهج الإسلامي في توجيه طاقة التناسل فالاتجاه الأول هو الزواج ، والثاني تعدد الزوجات كحل لبعض المشكلات

---

(١) الباءة هي القدرة على الجماع أو النفقة أحياناً .

(٢) وجاء أى الوقاية . .

(٣) رياض الصالحين .

والظروف ، أما الاتجاه الثالث فهو الاتجاه المؤقت وهو الصوم .

فكل شاب وفتاة في انتظار ذلك اليوم الذى يتحقق فيه الهدف المنشود ، الا وهو الاجتماع فى اطار الزوجية وبناء الأسرة المسلمة فى ظلال المودة والرحمة ولكن الحياة قد لا تبتسم كل أوقاتها ، فقد يقضى الشباب جزءا من حياتهم حتى يغنيهم الله تعالى من فضله ، فكيف ينفذ شباب الاسلام وصية القرآن لهم ( ولا يستعفف الذين لا يجدون نكاحا حتى يغنيهم الله من فضله ) (١) .

كيف يستعفف الشباب وهو فى فورة من الحيوية وميعة الصبا وعنقوان القوة وذروة النشاط والرغبة ؟!

لقد أوضح رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا الحل والبديل المؤقت حتى يأتى فضل الله بالجهد والعمل بما ذكرناه من حديثه ووصيته للشباب بالصوم .

فلماذا يعتبر الصوم اذن البديل المؤقت المعقول ؟ !

ان الصوم فى عرف الشرع هو الامتناع عن الطعام والشراب وشهوة الفرج ، وهو أيضا الامتناع عن كل

---

(٤) سورة النور آية ٣٣ .

خلق وضيع أو فعل قبيح ولو لفظاً أو إشارة ، يقول  
صلى الله عليه وسلم : ( من لم يدع قول الزور والعمل  
به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه .. ) (١)

وهذا التوجيه معناه التزام أخلاقي كامل من  
المسلم خلال فترة صومه بكل ما أمر به دينه من غص  
للبصر وتجنب ما يشير الغرائز ويدعو إلى الفتن أو أن  
يتواجد في الأماكن الداعية إلى الريبة ... الخ ، وبهذا  
يكون المسلم في جو نظيف من الناحية النفسية  
والذهنية ، وبعبداً عن كل ما يؤدي إلى الاثارة .

● وجو الصوم الروحي النقي بما فيه من ذكر  
وعبادة وصلاة وتلاوة للقرآن واستغفار وتسبيح يؤدي  
إلى السمو بملكات الصائم الروحية واكسابه طاقة  
نفسية عالية فتتسامى نفسه عن شهوات المادة وغرائز  
الجسد ، فيكون الصائم على صلة طيبة بربه ، ويحسن  
بالمعنى الحقيقي للمراقبة لله والتقوى ويطبق مفهوم  
الصبر والعفاف وحفظ الفرج وغض البصر .. الخ ..

وهذه المشاعر المباركة والأجواء الروحية الراقية،  
وكونها مصاحبة لجو الصوم وما تولده من نشوى روحية  
تولد في العقل الباطن أو اللاشعور انعكاساً شرطياً

---

(١) رواه البخاري وأحمد والترمذي وأبو داود عن أبي هريرة  
رضي الله عنه .



وارتباطا داخليا بين الراحة النفسية وأمان الروح ، وبين الصوم ، وبمعنى آخر بين الالتزام بأوامر الاسلام وآدابه - الصوم - وبين الحصول على الثمرة الروحية والصحة النفسية والرقى بالانسان بعيدا عن شهوات المادة .

ويسمى علماء النفس هذه الحالة بحالة التسامى .

● وحين يصوم المسلم ويكتسب قوة الارادة ويتحكم في نفسه ورغباتها ويفكر في أمور نفسه بشفاافية وصدق يستطيع أن يحدد طريقه في الحياة ، وكيف يسعى وراء الكسب الحلال ويجمعه ليقوم عن طريقه البيت المسلم الذى يطمع فى تكوينه .

● والصوم يمنع الصائم عن شهوة الفرج ، وهو أحد الطرق العلاجية للتغلب على العادات السيئة ومنها العادة السرية بما يولده الصبر من ارادة واجتناب للمثيرات وممارسة أعمال الخير ووجود الجو الروحى النظيف ، وبذا يحفظ الصوم للمسلم طاقته ولا تتبدد حيويته .

ولا حرج على الصائم فى أمر الاحتلام اثناء النوم اذ أن ذلك أمر يعد من الناحية العلمية تصريف طبيعى للطاقة التناسلية الزائدة التى امتلأت بها النفس

والأعضاء ، اد تتم هذه العملية دون رغبة او ارادة واعية من الصائم ، ولذلك فالشرع يتوافق مع رأى الطب فى انها لا تفسد الصوم .

● والصوم كما ذكرنا يؤدى الى هبوط نسبي بسيط فى نشاط الأجهزة والأعضاء بالجسد ذات الأهمية الأقل لحفظ الحياة ، ومعنى هذا أن الطاقة والغذاء يوفرها الجسم أولا للأعضاء التى اذا توقف غذاؤها توقفت الحياة كالخ والقلب والكبد والكليتين والرئتين ، أما الأعضاء ذات الأهمية الأقل فلا بأس بتقليل نشاطها واراحتها من العمل قليلا مثل الأعضاء التناسلية وخذوها ، وبذلك تتوفر الفرصة أمام هذه الأنسجة لتجدد مائل وتستبدل الخلايا المنهكة وتسترد حيويتها الكاملة ، وحين يكون الصوم فى رمضان وبخاصة فى العشر الأواخر ، حيث يعتكف المسلم بالسجد فلا يقرب أهله ، قال الحق تعالى : ( ولا تباشروهن وانتم عاكفون فى المساجد ) (١) ، وأضف الى صوم رمضان الصوم التطوعى الذى يحدث نفس الأثر ، فيكون الصوم بمثابة عملية صيانة دورية، حتى تظل هذه الأعضاء على نفس مستواها من النشاط والقوة .

● ومن الطريف أن القرآن جعل ثمرة

---

(١) سورة البقرة ، آية ١٨٧ .

الصوم التقوى قال الله تعالى : ( يا أيها الذين آمنوا  
كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم  
تتقون ) (١) .

والتقوى هي أمر نفسى ينعكس على النفس فى  
صورة راحة للجهاز العصبى والنفسى .

ومعنى هذا اعتماد المنهج الإسلامى على تقوية  
النفس وصحة لضبط الغرائز ، ومن هنا نفهم أيضا  
لماذا اهتم الإسلام بقوة النفس وصحة الأعصاب وعنى  
بالسمو بالروح ، حين نعلم أن اللقاء بين الذكر والانثى  
فى كل خطواته يحتاج الى رغبة نفسية قوية وجهاز  
عصبى سليم ، وأول الخطوات هو الرغبة وهى أمر  
نفسى ، وتؤثر فيها عوامل نفسية كثيرة كالأثارة  
والتوافق .. الخ ، فحين تضعف ارادة النفس تنطلق  
الرغبات بلا تمييز ، ولذا عنى الإسلام يقوة النفس ،  
حتى لا تنطلق الغريزة الا فى وقت معلوم واتحسناه  
صحيح .

● والباحثون والعلماء يرجعون معظم حالات  
العنة والارتخاء وضعف الأداء وكثير من الأمراض  
التناسلية الى أسباب أهمها الضعف النفسى وهبوط  
الطاقة العصبية والأمراض النفسية ، فلا جدال هنا فى

---

(١) سورة البقرة آية ١٨٣ .

أن يكون العلاج بإحلال عوامل نفسية ووجدانية ناضجة كالتقوى والعفاف والتمسك بالقيم لتزيل الأوهام والوساوس والقلق والتوترات . . الخ ، والصوم أحد الأساليب التي تقوى النفس وترفع من صحة الأعصاب .

● وهناك سؤال هام هو هل الصوم -الاسلامى- يضعف الطاقة التناسلية ؟

نقول الجواب : لا فالصوم الاسلامى هو افضل انواع الصوم ، ومن ملاحظتنا وتجاربنا كأطباء أن الصوم لا يؤثر مطلقا بأي اثر سلبى على الطاقة التناسلية بل على العكس انه كما قلنا ينظمها ويقويها فى اتجاهها السليم .

اما عن انواع الصوم الأخرى مثل الاضراب عن الطعام والشراب مطلقا فانه يسبب هبوطا حادا بطاقة التناسل كجزء من الهبوط العام بقوى الجسد .

وهناك الصوم النباتى - الصوم عن الأطعمة ذات الأصل الحيوانى - فانه أيضا يؤثر على الطاقة التناسلية لدى الذكر والأنثى ويؤثر على تكوين البويضة والحيوانات المنوية ، وبخاصة اذا كانت مدة الصوم طويلة لأن الافرازات التناسلية من الغدد كالبروستاتا وغدة كوبر وسكينز . . . الخ ، تحتاج للأحماض الأمينية الأساسية ، والتي لا يقوم الغذاء

النباتى بتوفيرها كلها ، ولا تتوفر الا فى المواد  
البروتينية ذات الأصل الحيوانى .

● وحين ننقل كذلك ملاحظات العلماء على  
الحيوانات نجدهم يقولون : ان الحيوانات التى تعيش  
محبوسة ، ويتوافر لها الطعام واشرباب فى كل وقت  
وبكميات كبيرة تخذ الى الكسل والراحة وتميل ايضا  
الى اشباع غريزتها الجنسية بنهم وافراط ، مع هبوط  
ملحوظ فى صحتها وتعرضها لنوبات متوالية من  
الاكتئاب والقلق والعدوانية - كما فى حيوانات حدائق  
الحيوان - كما انها ذات نسل ضعيف .

اما الحيوانات المطلقه السراح - كما فى الغابات -  
والتي تجرى وتسعى وتتعب لتنال طعامها ، فهي اقل  
فى نهما الجنسي ، وتحيا فى عافية ونشاط وحيوية ،  
ونسلا دائما اصبح واغوى .

وللباحثين والدارسين ملاحظات اخرى هامة على  
الانسان عبر القرون ، فمنذ ان سكن الانسان المدن  
وقامت الحضارات وتوافر الطعام والشراب ودواعى  
الاثارة ، وبخاصة فى عهود الانحلال البشرى وانتشار  
الاباحية ، انطلق العنان للفرائز وزادت معدلات الجرائم  
الجنسية وكثرت الامراض التناسلية واصبح انسان  
اليوم ينفق الكثير من المال والوقت للحصول على اللذات  
وتقسوة الفرائز ، وما اكثر المرضى الذين يشكون

الضعف ويتناولون المنشطات والهرمونات والمقويات  
سعيًا وراء الشهوات ، ولا شك أن الأمر يحتاج من كل  
إنسان ومن المجتمع البشري كله وقفة لكي يلتقط  
الأنفاس ، ويعيد التوازن المفقود ويلتزم منهج الإسلام  
ليصحح الموقف ، وينتظم الوفاق بين النفس والجسد ،  
وبين الروح والمادة .

والى شبابنا المسلم نكرر النصح بأداء الصوم -  
التطوعى - ليكون عونًا لهم حتى يغنيهم الله  
من فضله ، ويتزوجوا . وخير ما ننصح به هو التزام  
سنة الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم بصوم يومي  
الاثنين والخميس من كل أسبوع ، وفى ذلك حفاظ على  
صحة الدين وصحة النفس وصحة الجسد .

## أهم الفوائد الطبية للصوم

للصوم عدد لا حصر له من الفوائد الصحية للجسد ، وبخاصة الفوائد العلاجية لبعض الأمراض والوقاية منها والفوائد التي تعود على الجسم في صورة زيادة الحيوية والنشاط وكفاءة الأعضاء .

ونظرا لهذه الفوائد فقد قام عدد كبير من مشاهير الأطباء العالميين بإنشاء مصحات علاجية للعديد من الأمراض بأوروبا وأمريكا ، وهذه المصحات تعتمد أساسا على الصوم وأن اختلفت أساليبه - كأسلوب أساسي للعلاج - وقد حققت هذه المصحات نتائج علاجية طيبة .

### ● من الفوائد الفسيولوجية والوقائية للصوم •

ان الصوم بما يقوم به من تقليل كمية الطعام وانقاص عدد الوجبات يساعد على تنظيم معدل مرات

التنفس ، وذلك لأن الأمعاء بما فيها من قليل الطعام لن تضغط على الصدر - القلب والرئتين - فيحدث التنفس بصورة مريحة وتمدد الرئة دون عائق ، وكذلك فإن عضلة القلب سيكون عملها مرتاحا وتقل عدد مرات دقات القلب ومرات التنفس ، لأن الجسم ليس في حاجة لبذل مجهود كبير أو كمية كبيرة من الدم المضخوخ للمساعدة في هضم كمية كبيرة من الطعام مثلا .

والصوم يساعد الجسم على تنشيط وظيفة طبيعية موجودة بكل جسم ، وهي وظيفة التكيف على كميات أقل من الغذاء ، مع مواصلة الحياة العادية والنشاط اليومي بصورة عادية .

ونظرا لأن الجسم يستهلك أثناء الصوم كمية أقل من الغذاء كمصدر خارجي لتزويده بالطاقة الحرارية ، فإن هذا معناه إراحة الجهاز الهضمي وغدده المساعدة كالکبد والبنكرياس مع تجديد ماتلف من خلايا وأنسجة ، أضف الى هذا تقليل العبء الملقى على الجهاز الدوري - القلب والأوعية الدموية والدم - اذ تقل كمية الطعام المهضوم الممتص والذي يحمله الدم عبر الأوعية الدموية الى جميع أجزاء الجسم كل حسب نوعه ، كما ان نواتج التمثيل الغذائي وفضلاته تكون أقل ، وبالتالي فلن ترهق الكليتين في إزاحة نفايات الغذاء ، وكذلك ترتاح الأجهزة الأخرى الهامة بالجسم ، ويكون الصوم فرصة



ذهبية. لكي تقوم هذه الأعضاء بتجديد حيويتها وتعويض ما تلف منها .

والصوم يقى المسلم البدانة وأخطارها. فإذا صام الثمر وأتبع آداب دينه فى طعامه وشرابه ومارس عمله بصورة عادية ، فإن جسمه سيحصل على طاقته الحرارية من كمية الغذاء الأقل من المعدل اليومى ، وبالتالي نجد أنه سيكون فى حاجة لمصير آخر لتزويده بالطاقة الحرارية يأخذها من الدهون المترسبة تحت الجلد وبالعصلات والأنسجة الأخرى ، وبدأ يكون الصوم صيانة دورية ومأمنا. متجددا من حدوث السمنة (١) .

وللسمنة أسباب كثيرة منها الوراثة ودور الغدد والاستعداد الشخصى والحالة النفسية ، لكن أهم عامل فيها هو كمية ونوع الغذاء ، فكثره الغذاء من المواد الدهنية والسكرية مع قلة المجهود من أخطر هذه الأسباب .

والموقف الصحى للبدنين موقف سيئ . فكل

(١) الإنسان البدن هو الذى يزيد وزنه عن ١٠٪ من المعدل العادى بالنسبة للطول والسن المناسب ، والوزن المثالى بالنسبة للبالغين هو عبارة عن رقمين من أرقام الطول بالسنتيمترات بزيادة أو نقص ٩. كيلو جرامات للرجال أو ٧ كيلو جرامات بالنسبة للنساء ( فالوزن المثالى لإنسان بالغ طوله ١٧٠ سم هو ما بين ٧٠ + ٩ كجم أو ٧٠ - ٩ كجم ) .

كيلو جرام زيادة عن الوزن المثالى يعنى مزيدا من ايجاد  
اوعية دموية يبلغ طولها حوالى ثلاثة كيلومترات ، يجب  
ان يصل اليها الدم ، اى مزيدا من العبء على القلب  
وشرايينه ، فضلا عن زيادة فى معدل الوفيات بنسبة  
٣٪ عن المعدل العادى بين سن ٤٠ - ٥٠ عاما ، وتشكل  
البدانة عنلا هاما فى الاصابة بتصلب الشرايين ، وما  
يعقبه من امراض القلب كالسكتة القلبية والجلطة  
والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم ... الخ ، وتزداد  
نسبة الاصابة بحصوات المرارة بين ذوى الاوزان الكبيرة  
بنسبة عالية ، كما تشكل البدانة عاملا هاما فى الاصابة  
بمرض السكر وامراض المفاصل ، وبخاصة مرض قآكل  
المفاصل وبشكل خاص مفصل الركبتين ، وكذلك نجد  
أن تراكم الدهون تحت الجلد يجعلها فى طبقات وطيّات  
تجعل من السهل حدوث تسلخات وتشققات ثم اكزيما  
وقروح ... الخ ، واكثر المناطق تعرضاً هي ما بين  
الفخذين وتحت الثديين وجلد البطن .

والبدانة تعوق صاحبها من سهولة الحركة كما  
تجعله يتعب لأقل مجهود مع عسر فى التنفس واضطراب  
فى عمل القلب ، وهذه النقاط بعض من كثير ، ولعلنا  
نفهم لماذا تقوم شركات التأمين بالفحوص الطبية الشاملة  
لأصحاب السمنة من عملائها عند التأمين على حياتهم .  
وعلاج البدانة بتجنب أسبابها وضبط كمية  
الطعام ونوعه ، والصوم يوفر الجو النفسى الملائم ، مع

كونه أسلوبا ممتازا تقل فيه كمية الغذاء وتضبط نوعيته فيضطر الجسم لسحب الدهون من تحت الجلد والعضلات والأنسجة ، ويقل الوزن بالتدريج والحكمة ويتجنب الاعتماد على الأدوية التي تضاد الشهية ومدرات الماء ، والتي لها آثار جانبية خطيرة .

### ● من الفوائد العلاجية للصوم :

● يرى أطباء أمراض القلب أن الصوم مفيد جدا لحالات عديدة مثل ارتفاع ضغط الدم - غير النوع الخبيث - وهم ينصحون مرضاهم بالصوم حتى في غير رمضان ، وهم يرون أن تقليل كمية الغذاء يسنحجها هبوط نسبة كوليسترول الدم وقلة كمية الملح التي يتناولها الفرد ، كما أن الجهد الملقى على القلب يقل ، لأن كثيرا من الأعضاء بالجسم كالجهاز الهضمي وملحقاته في حالة راحة نسبية وتحتاج لكمية قليلة من الدم الذي يضخه القلب ٥

وكذلك مريض الذبحة الصدرية يرتاح لنفس الأسباب ، ومثله مريض قصور الدورة التاجية ومريض قصور الشرايين الطرفية وبعض حالات مريض هبوط القلب .

والجو النفسي للصوم يزيح المرضى بمرض عصاب القلب ، وكذلك المصابون باضطرابات دقات القلب نتيجة أسباب نفسية وعصبية ٥

ولا حرج في صوم مريض هبوط ضغط الدم ،  
مالم يصانوا بتويات من الاغماء او الهبوط العام ، والمرجع  
في تقدير الحالات وصومها هو الطبيب المسلم الثقة ،  
كذلك فمريض التجلط لا يجب ان يصوموا لتعارض نظام  
الصوم وجفاف الجسم النسبي مع المطلوب لمثل هذه  
الحالات ايجاد سيولة بالدم .

● ويفيد الصوم الجهاز الهضمي ما لا يفيد  
لجهاز آخر ، فهو يريحه مدة طويلة كل يوم ويجدد من  
كفاءته ونشاطه له والحقاته كالكبد والبنكرياس (١) .  
وصوم النواقل يعطي نفس الاثر ، ويفيد الصوم الكثير  
من حالات مريض المصراة الغليظ كحالات القولون  
العصبي والتشنجات والالتهابات القولونية كحالات  
الدوسنتاريا المزمنة ، وايضا حالات التلبك المعوي  
والانتفاخات وعفونة الامعاء والاضطراب الهضمي  
الوظيفي .

والجو النفسي المفرح للصوم يعين على الهضم  
عكس الجو المحزن او الغضب الذي ثبت علميا انه يبطئ  
من معدلات الهضم او قد يوقفها تماما ، ولذلك فان  
ارتفاع الروح المعنوية من اهم العوامل في علاج امراض  
الجهاز الهضمي الناتجة عن اسباب عصبية ونفسية .

---

(١) وايضا الغدة اللعابية والقوصلة المرارية .

وان كانت هناك حالات مرضية لا يصوم اصحابها  
لتعارض اسلوب العلاج مع توقيت الصوم مثل مرضى  
قرحة المعدة والنزالات المعدية والتسمم الغذائي .

● والصوم ومايؤدى اليه من تقليل الوزن وتقليل  
كمية الأملاح بالجسم وطرد النفايات السامة من أهم  
العوامل المساعدة في علاج امراض المفاصل وبخاصة مرضى  
النفوس - داء الملوك - وهناك عدة مدارس طبية لعلاج  
الأمراض المفصلية بالصوم ، منها مدرسة دكتور آلان  
وكذلك مدرسة دكتور ماك فادون الأمريكى .

● ويستفيد الكثيرون من مرضى الأمراض الجلدية  
من الصوم كمرضى البشرة الدهنية والصدفية وحب  
الشباب وقشور الرأس ، لأن تقليل كمية الغذاء والمواد  
اللدسمة والحريفة هى التى تساعد على تقليل متاعب  
هؤلاء المرضى .

كذلك فمرضى الحساسية كالأوتيكاريا والاكزيما  
يفيدون من الامتناع عن الطعام وبخاصة الصنف الذى  
يسبب ظهور الحالات او تهيجها ، فضلا عن أن قلة  
المواد الحريفة والملح وغيرها أمر مطلوب في علاج هذه  
الحالات ..

ووجود الجسم وقت الصوم في حالة جفاف نسبي  
يفيد مرضى التهابات الجلدية كالدمامل والبثور  
والتسلخات ، لان الجراثيم لاتجد بالانسجة كمية كبيرة

من الماء : والماء بالنسبة لها هو الوسط المناسب لانتشارها ، فضلا عن ان الصوم يجعل الجسم يهدم الانسجة ذات الاهمية الاقل للحصول على الطاقة ومنها الانسجة الضعيفة والمحتقنة ، وبذا يتكون مكانها أنسجة قوية نشطة تقاوم محاولات الجراثيم لغزو الجسم .

● ويفيد الصوم مرضى السكر البالغين ، وبخاصة الحالات المصحوبة بزيادة الوزن والصوم هنا جزء هام في العلاج لخفض الوزن (١) .

اما مرضى السكر اثناء الطفولة فلا يصومون لصغر السن ولحاجتهم المستمرة للحقن بمادة الأنسولين على فترات متقاربة وتناول عدة وجبات يومية .

ولو احببنا ان نكتب عن فائدة الصوم الطبية وقائية كانت او علاجية لاحتجنا لكتاية كتب ، ولكننا اوجزنا واخترنا نماذج هامة تكاد تكون معروفة لكل انسان ، وفائدة الصوم لكل مريض يحددها له طبيبه الخاص بحسب مرضه وحالته .

---

(١) هناك بحث طريف للعلماء الأمريكين على الغثران اثبتوا فيه ان مرض السكر - بعض أنواعه - يرجع لعدم استجابة الأنسولين للعمل بسبب الافراط في الطعام ، فلا يستطيع الأنسولين وهو كمية محدودة التعامل مع النسبة العالية لجلوكوز الدم كلها ، لأن مستقبلات الأنسولين عددها أيضا محدود . والعلاج هنا لمثل هذه الحالات هو الصوم لتقليل نسبة جلوكوز الدم .



# فهرس

٣	مقدمة
٥	نبذه تاريخية
١٠	لماذا صومنا افضل انواع الصوم ؟
٢٠	كيف يقضى الصائم يومه ؟
٢٦	اسرار تعجيل الفطور
٣١	لماذا نفطر على تمر او رطب او ماء ؟
٣٧	لماذا نصلى المغرب قبل اكمال فطورنا ؟
٤٢	صلاة التراويح «القيام» وفوائدها الطبية
٤٨	السحور : بركته وأسراره الطبية
٥٣	نصائح غذائية للصائمين
٥٩	هؤلاء لماذا لا يصومون ؟
٧٥	الحكمة الطبية فى صوم النوافل
٨٠	شبهات واسئلة حرجة حول الصوم
٩٠	الصوم من اسرار الحيوية وطول العمر
١٠٤	الصوم وفوائده النفسية
١١٥	الصوم ينظم طاقة التناسل
١٢٤	اهم الفرائد الطبية للصوم





**. مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب**

رقم الايداع بدار الكتب ١٩٨٢/٣٥٥١

---

ISBN

x - ٣٩ - ١ - ٩٧٧.







هذا الكتاب محاولة لدراسة العلاقة ما بين الصوم  
وبين أسرارهِ الطَبيية وفوائده الصَحية ، ونحن نعلم الكثير  
من الفوائد النفسِية والروحِية للصوم ، ولكننا لابد  
أن نعلم كذلك الحكمة الصَحية من وراء الأمر بالصوم  
والحكمة العلمِية وراء فرض الصوم بهذه الكيفِية .  
وكتابنا هذا ينضم الى صفوف الكتابات في مكتبتنا العربِية  
والتي تعالج الحكمة العلمِية من وراء العبادات الدينِية  
في ضوء الجديد من الأبحاث العلمِية والدراسات  
المعملِية الحديثة .

7.362  
485

Bibliotheca Alexandrina



0412285

الـثمن ١٥ قرشا